

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор Государственного
автономного учреждения
дополнительного образования
Пензенской области «Спортивная
школа олимпийского резерва по
гимнастике им.Н.А.Лавровой»



О.П.Минкарский

2025года

Дополнительная образовательная программа
раннего физического развития детей
в области физической культуры
и спорта

срок реализации: 2025-2027 гг.

г. Пенза
2025 год

Содержание

I. Общие положения	3
II. Характеристика Программы.....	4
III. План реализации Программы.....	5
IV. Планируемые результаты освоения Программы	9
V. Формы и методы контроля и оценки результатов	12
VI. Условия реализации Программы	14

I. Общие положения

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа раннего физического развития детей в области физической культуры и спорта (далее – Программа) разработана в соответствии с Конституцией РФ, Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении особенностей деятельности центров раннего физического развития детей» от 04.10. 2024 № 986, распоряжением Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года», распоряжением Правительства РФ от 28.12.2021 № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» Распоряжение Правительства РФ от 28.12.2020 № 3615-р «Об утверждении плана мероприятий по реализации Стратегии развития Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 г.», приказом Минпросвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»,.

Срок реализации Программы: 2025-2027 гг.

Реализация Программы осуществляется путем совместных действий ГАУ ДО ПО «СШОР по гимнастике им.Н.А.Лавровой» и Министерства по физической культуре и спорту Пензенской области

Участниками реализации Программы является: дети от 3 до 7 лет, родители (законные представители) детей, сотрудники ГАУ ДО ПО «СШОР по гимнастике им.Н.А.Лавровой».

Программа подготовлена с учётом интеграции различных образовательных направлений, представляет собой преемственную систему работы с детьми и предусматривает вариативность её использования, внесение изменений и дополнений в соответствии с приоритетами в работе с детьми.

Основная цель дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта заключается в развитии и поддержании физической активности, укреплении здоровья и формировании здорового образа жизни среди обучающихся, что включает в себя:

1. Физическое развитие: программа направлена на физическое развитие, улучшение физической формы, повышение выносливости, силы и гибкости у детей.

2. Здоровый образ жизни: занятия физической культурой и спортом помогают прививать детям привычки к регулярной физической активности,

что способствует профилактике различных заболеваний и укреплению общего здоровья детей.

3. Социальное взаимодействие: занятия физической культурой и спортом способствуют развитию социальных навыков, таких как работа в команде и желанию всестороннего развития.

4. Личностное развитие: занятия физической культурой и спортом развивают такие качества, как дисциплина, целеустремленность, уверенность в себе и многие другие важные для становления личности качества.

Таким образом, дополнительное образование в сфере физической культуры и спорта играет важную роль в гармоничном развитии личности и подготовке детей к успешной взрослой жизни.

1.2 Цель и задача Программы

Программа направлена на:

- развитие системы физической культуры и спорта;
- пропаганду здорового образа жизни;
- раннее вовлечение детей в занятия физической культурой и спортом.

Цель Программы: путем раннего физического развития детей, укрепление поэтапной многолетней системы развития и пропаганды физической культуры и спорта.

Задачи Программы:

- всестороннее физическое и психическое развитие детей;
- привлечение детей, прошедших поэтапную подготовку, к занятиям спортом в отделениях по видам спорта ГАУ ДО ПО «СШОР по гимнастике им.Н.А.Лавровой».

II. Характеристика Программы

Программа направлена на формирование двигательных умений и навыков универсального характера, позволяющих обеспечить успешную адаптацию ребенка к систематической спортивной деятельности и заложить основу устойчивой привычки к выполнению спортивных упражнений, как обязательного условия гармоничного физического развития личности и укрепления здоровья на протяжении всей жизни. Программа реализуется с учетом возрастных особенностей детей.

Нормативы времени занятий:

- для детей от 3 до 4 лет - 15 минут;
- для детей от 4 до 5 лет - 20 минут.
- для детей от 5 до 6 лет - 25 минут;
- для детей от 6 до 7 лет - 30 минут.

Численность обучающихся в группе определяется организацией, реализующей Программу, с учетом требований санитарных правил и норм к площадям помещений, используемых при осуществлении образовательной деятельности.

Реализация Программы осуществляется на безвозмездной основе.

Наполняемость групп не должна превышать 10 человек.

Реализация Программы – очная форма в формате групповых занятий.

Комплектования групп осуществляется из числа детей, отвечающих возрастным требованиям реализации Программы и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

Основными формами реализации Программы являются:

- набор и комплектование группы детей;
- групповые занятия;
- соревнования;
- итоговые тестирования по освоению Программы;
- итоговые мероприятия ГАУ ДО ПО «СШОР по гимнастике им.Н.А.Лавровой» по определению предрасположенности детей к занятиям по видам спорта спортивная или художественная гимнастика;
- итоговые мероприятия ГАУ ДО ПО «СШОР по гимнастике им.Н.А.Лавровой» по оценке способностей детей к занятиям в отделениях по видам спорта спортивная или художественная гимнастика.

III. План реализации Программы

Прием детей в Центр раннего физического развития детей дошкольного возраста проводится в течение всего календарного года при наличии свободных мест

Программа подразделяется на несколько этапов, соответствующих возрастным особенностям детей:

Возрастная группа 1 (3-4 года):

На данном этапе используются сюжетные и несюжетные подвижные игры, основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения) направленные на умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность.

Основной задачей на данном этапе является обогащение двигательного опыта детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные

игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре.

Дети учатся развивать психофизические качества, ориентироваться в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал.

Формируется интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой, укрепляется здоровье, создаются условия для формирования правильной осанки, закладывается основа к усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности

Возрастная группа 2 (4-5 лет):

На данном этапе также широко используются сюжетные игры и подражательные движения, подвижные игры, игры с элементами соревнования, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Обогащается двигательный опыт, что способствует техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создаются условия для освоения спортивных упражнений.

Формируются психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивается координация, меткость, ориентирование в пространстве, вырабатываются представления о факторах, влияющих на здоровье, полезные привычки, усваиваются правила безопасного поведения в двигательной деятельности

Все вышеуказанное позволяет воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений. продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре, формировать первичные представления об отдельных видах спорта, укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания.

Привлечение к массовым мероприятиям (как зрители)

Возрастная группа 3 (5-6 лет):

На данном этапе занятия широко используются сюжетные игры и подражательные движения, большинство игр проводятся с целью закрепления и совершенствования техники выполнения движений с предметами и без них.

Основное внимание уделяется совершенствованию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качеств, обогащению двигательного опыта разнообразными физическими упражнениями, поощрению инициативы.

Формируется умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми, создаются условия для освоения элементов спортивных игр, используются игры-эстафеты.

Закрепляется осознанное выполнение общеразвивающих и общефизических упражнений и соблюдение правил в подвижных играх.

Увеличивается количество упражнений, направленных на развитие зрительно-моторной координации, пространственной ориентации, сбалансированной работы полушарий головного мозга, формирование правильной осанки.

По мере физического и психологического развития воспитанник учится чувствовать свое тело и владеть им, знакомится с разнообразием видов спорта, выделяя предпочтения соответствующее способностям.

Возрастная группа 4 (6-7 лет):

По мере физического развития усиливается акцент на развитие координации, быстроты реакции и ловкости через подвижные игры и элементарные гимнастические упражнения. Занятия становятся более структурированными, происходит формирование основных двигательных умений и навыков универсального характера, развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, позволяющих обеспечить успешную адаптацию ребенка к систематической спортивной деятельности и заложить основу устойчивой привычки к выполнению упражнений, укрепления здоровья на протяжении всей жизни.

Основной уклон реализации Программы направлен на специальное физическое развитие для дальнейшего обучения в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

По мере устойчивого психологического восприятия обучающейся готовится к итоговым мероприятиям по оценке способностей детей к занятиям отдельными видами спорта и (или) к началу занятий (зачислению) по видам спорта спортивная или художественная гимнастика в ГАУ ДО ПО «СШОР по гимнастике им.Н.А.Лавровой».

3.1 Группа 1: дети от 3 до 4 лет

Цели и задачи:

1. укрепление здоровья детей;
2. обогащение двигательного опыта с помощью основной гимнастики;
3. формирование интереса к занятиям физической культурой
4. развитие психофизических качеств, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
5. приобщение к здоровому образу жизни, овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности;
6. формирование умений и навыков личной гигиены;

7. содействие социальному развитию ребенка.

3.2 Группа 1: дети от 4 до 5 лет

Цели и задачи:

1. укрепление здоровья детей;
2. обучение техничному выполнению упражнений основной гимнастики;
3. освоение спортивных упражнений, подвижных игр;
4. обучение основам правильного выполнения упражнений прикладного характера;
5. овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни;
6. закрепление представления о правилах поведения в двигательной деятельности, полезных привычках, способствующих укреплению и сохранению здоровья;
7. привитие привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
8. Привлечение к участию в спортивных мероприятиях старших групп((зрители);
9. содействие социальному развитию ребенка.

3.3 Группа 3: дети от 5 до 6 лет

Цели и задачи:

1. укрепление здоровья детей;
2. обучение основам правильного выполнения упражнений прикладного характера;
3. развитие основных физических качеств с приоритетом двигательно-координационных способностей;
4. закрепление привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
5. участие в спортивных соревнованиях;
6. развитие психофизических качеств, координации, мелкой моторики;
7. воспитание патриотических чувств и нравственно-волевых качеств в подвижных и спортивных играх;
8. развитие интереса к физической культуре и спорту;
9. формирование представления о разных видах спорта;
10. формирование правильной осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата;
11. расширение представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих.

3.4 Группа 4: дети от 6 до 7 лет

Цели и задачи:

1. повышение уровня физической подготовленности детей;
2. обогащение двигательного опыта с помощью упражнений основной гимнастики;
3. развитие психофизических качеств, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
4. совершенствование выполнения упражнений прикладного характера;
5. освоение простейших упражнений в висах и упорах на гимнастических снарядах, в том числе и массового типа;
6. углубленное выполнения развитие базовых акробатических упражнений;
7. совершенствование двигательно-координационных способностей;
8. воспитание нравственно-волевых качеств, необходимых для эффективной спортивной деятельности и целеустремленности;
9. привитие норм и правил социального поведения;
10. подготовка и участие в спортивных соревнованиях;
11. формирование осознанной потребности в двигательной деятельности, мотивации к дальнейшим занятиям спортом;
12. воспитание патриотизма, и гражданскую идентичность в двигательной деятельности.

IV. Планируемые результаты освоения Программы

4.1 Ожидаемые результаты по каждой возрастной группе

1. Возрастная группа 1: дети от 3 до 4 года

Физическое развитие:

- укрепление здоровья;
- выполнение упражнений основной гимнастики;
- формирование интереса к занятиям физическими упражнениями;
- развитие психофизических качеств, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал.

Психологическое развитие:

- приобщение к здоровому образу жизни, овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности;

- формирование умений и навыков личной гигиены;
- коммуникация с тренером;
- коммуникация с другими участниками группы.

Итоги:

- освоение программы в части выполнение упражнений основной гимнастики;
- адаптация ребенка к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- выполнение необходимых тестовых заданий для перехода в следующую возрастную группу.

2. Возрастная группа 2: дети от 4 до 5 лет

Физическое развитие:

- укрепление здоровья;
- техничное выполнение упражнений основной гимнастики;
- выполнение спортивных упражнений, подвижных игр;
- выполнение упражнений прикладного характера;
- сформированная потребность в систематических занятиях физическими упражнениями;

Психологическое развитие:

- сформированность моральных норм и ценностей;
- овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни;
- знание правил поведения в двигательной деятельности, полезных привычках
- коммуникация с тренером;
- коммуникация с другими участниками группы.

Итоги:

- освоение программы в части основных двигательных умений и навыков универсального характера;
- адаптация ребенка к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- выполнение необходимых тестовых заданий для перехода в следующую возрастную группу.

3. Возрастная группа 3: дети от 5 до 6 лет

Физическое развитие:

- укрепление здоровья;
- выполнение упражнений прикладного характера;
- развитие основных физических качеств
- сформированная потребность в систематических занятиях физическими упражнениями;

– участие в спортивных соревнованиях.

Психологическое развитие:

- сформированность моральных норм и ценностей;
- сформированные представления о различных видах спорта;
- сформированное представление о ценности здоровья и факторах на него влияющих;
- коммуникация с тренером;
- коммуникация с другими участниками группы.

Итоги:

- освоение программы в части основных двигательных умений и навыков универсального характера;
- адаптация ребенка к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- выполнение необходимых тестовых заданий для перехода в следующую возрастную группу.

4. Возрастная группа 4: дети от 6 до 7 лет

Физическое развитие:

- укрепление здоровья;
- уверенное выполнение упражнений различного характера;
- освоение простейших упражнений на гимнастических снарядах;
- выполнения развития базовых акробатических упражнений;

Психологическое развитие:

- устойчивый интерес к активному и здоровому образу жизни;
- желание продолжить занятия избранным видом спорта.
- стойкое восприятие к увеличению физической нагрузки;
- социальная коммуникация при переходе в новую группу;
- понимание норм и правил социального поведения;
- повышение уверенности в себе у ребенка.

Итоги:

- повышение уровня физической подготовленности детей;
- освоение простейших упражнений в висах и упорах на гимнастических снарядах, в том числе и массового типа;
- углубленное выполнения развития базовых акробатических упражнений;
- совершенствование двигательно-координационных способностей;
- выполнение необходимых тестовых заданий для последующего зачисления в группы по видам спорта спортивная или художественная гимнастика в ГАУ ДО ПО «СШОР по гимнастике им.Н.А.Лавровой».

4.2 Критерии оценки

Для каждой возрастной группы проводятся регулярные тесты и контрольные занятия, включающие:

- общефизические мероприятия (упражнения на координацию, силу, гибкость и другие упражнения);
- психологические мероприятия (повышение уверенности в себе у ребенка и т.д.);
- специально-физические мероприятия (по виду спорта гимнастика).

Результаты оцениваются по установленным критериям, таким как точность выполнения, время выполнения, правильность техники и другие параметры, соответствующие возрасту и уровню подготовки учащихся.

V. Формы и методы контроля и оценки результатов

12.1 Проведение промежуточных и итоговых тестов

Контроль и оценка результатов в рамках реализации Программы осуществляется с помощью нескольких ключевых подходов, которые позволяют отслеживать динамику физического и психологического развития обучающихся и корректировать процесс обучения.

Для отслеживания прогресса обучающихся проводятся регулярные тесты и контрольные занятия, которые охватывают ключевые аспекты физического и психологического развития, а также техники выполнения упражнений. Тесты делятся на две категории:

Промежуточные тесты:

- проводятся несколько раз в течение обучения групп для мониторинга текущего уровня подготовки.
- включают задания, позволяющие оценить изменения в силе, выносливости, гибкости, координации и технической подготовке.
- результаты используются для коррекции планов занятий и подбора индивидуального подхода к обучению.

Итоговые тесты:

- завершающие мероприятия, проводимые в конце обучения групп;
- фиксация достигнутых результатов и сравнение их с начальными показателями;
- могут включать дополнительные элементы (по мере необходимости), такие как участие в физкультурно-массовых мероприятиях, спортивных мероприятиях или выполнение более сложных упражнений.

5.2 Мероприятия по оценке способностей детей к занятиям отдельными видами спорта

По итогам обучения ГАУ ДО ПО «СШОР по гимнастике им.Н.А.Лавровой» дает рекомендации родителям (законным представителям) детей по зачислению ребенка по видам спорта спортивная или художественная гимнастика и направляет ребенка для прохождения итоговых мероприятий по оценке способностей детей к занятиям отдельными видами спорта.

ГАУ ДО ПО «СШОР по гимнастике им.Н.А.Лавровой» осуществляет мероприятия по оценке способностей детей к занятиям отдельными видами спорта:

- антропометрическое исследование (исследуются особенности и закономерности развития ребенка, компонентный состав тела и обменные процессы, состояние опорно-двигательного аппарата);
- физиологическое исследование (исследуются особенности функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системы, системы кровообращения);
- психофизиологическое исследование (исследуются такие психофизиологические особенности, как сила, уравновешенность, подвижность нервной системы, устойчивость и способность переключаться между различными задачами);
- оценка физических качеств и двигательных навыков ребенка (объектом исследования являются такие основные физические качества, как гибкость, быстрота, координация, качество функции равновесия, скоростно-силовые и силовые способности, силовая выносливость, меткость).

11.3 Учет и обработка результатов мероприятий по оценке способностей детей к занятиям соответствующими видами спорта

Учет и обработка результатов мероприятий по оценке способностей детей к занятиям соответствующими видами спорта проводится ГАУ ДО ПО «СШОР по гимнастике им.Н.А.Лавровой» в автоматическом режиме на базе федеральной экспериментальной (инновационной) площадки, признанной в соответствии с порядком осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта, утвержденным приказом Минспорта России от 30 сентября 2015 г. N 914.

Мероприятия по оценке способностей детей к занятиям отдельными видами спорта и ведение учета результатов мероприятий осуществляются с учетом требований законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

Мероприятия по оценке способностей детей к занятиям отдельными видами спорта проводятся квалифицированными специалистами,

прошедшими обучение по дополнительной профессиональной программе в области физической культуры и спорта.

Мероприятия по оценке способностей детей к занятиям отдельными видами спорта проводятся каждые 6 месяцев.

Рекомендации по итогам проведенных мероприятий по оценке способностей детей к занятиям отдельными видами спорта выдаются родителям (законным представителям) и могут учитываться при приеме ребенка организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта.

VI. Условия реализации Программы

Для успешной реализации Программы необходимы следующие материально-технические ресурсы:

1. Помещения и площадки:

- спортивный зал.

2. Инвентарь и оборудование:

- гимнастическое оборудование (шведская стенка, перекладины для подтягивания, гимнастические скамейки, гимнастические маты и пр.);
- спортивные предметы (мяч, обруч, скакалка, бревно мягкое);
- игровое оборудование (мяч мягкий, помпоны, игровой парашют, тактильные массажные дорожки/модули, резиновые кольца, пластиковые кубики и др.).

3. Медицинская помощь и безопасность:

- медицинский кабинет;
- охрана и видеонаблюдение.

4. Дополнительные требования:

- квалифицированные кадры;
- хранение и обслуживание оборудования.

5. Электронные ресурсы

- Оргтехника (компьютер планшетный, флеш-накопитель);
- интернет-ресурсы
- <https://www.burtasy.ru>