

Государственное автономное учреждение Ленинградской области
«Спортивно-тренировочный центр Ленинградской области»
(ГАУ ЛО «СТЦ Ленинградской области»)

ПРИКАЗ

«28» июля 2026 года

№ 01-03-69 от 26

Ленинградская область

**О внесении изменений в Приказ от 16 декабря 2025 года №01-03-138 од/25 об
утверждении образовательной программы раннего физического развития
детей 2–10 лет**

В соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», для организации центра раннего физического развития,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Внести изменения в образовательную программу раннего физического развития детей 2–10 лет ГАУ ЛО «СТЦ Ленинградской области» в отношении реализации программы для детей в возрасте от 7 до 10 лет с целью более усиленной подготовки к тестированию на АПК «Стань чемпионом».
2. Утвердить новую редакцию Приложения к образовательной программе раннего физического развития детей 2–10 лет, реализуемую в ГАУ ЛО «СТЦ Ленинградской области».
3. Специалисту по связям с общественностью В. А. Смотровой разместить новую редакцию образовательной программы раннего физического развития детей 2–10 лет на официальном сайте учреждения <https://stc.lenobl.ru>.
4. Приказ вступает в силу с даты подписания.
5. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор

А. В. Сергеев

Приложение
к приказу от «28» июля 2026
№

01-03-69 09/26

Государственное автономное учреждение Ленинградской области «Спортивно-
тренировочный центр Ленинградской области»
(ГАУ ЛО «СТЦ Ленинградской области»)

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ЦЕНТРА
РАННЕГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ОТ
2 ДО 10 ЛЕТ**

Ленинградская область

2026

1. Общие положения

1. Образовательная программа раннего физического развития детей от 2 до 10 лет (далее-Программа) разработана в соответствии с частью 4 статьи 30.2 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2024, N 25, ст. 3403) и пунктом 1 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607.

2. Детство является исключительно важным периодом, когда закладываются основы физического и психического развития и здоровья человека. За последние 10 лет количество детей, имеющих нарушения в состоянии здоровья, увеличилось в два раза, а число дошкольников, не имеющих таких отклонений, уменьшилось в три раза. В связи с этим необходимо организовать разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий для разных возрастных ступеней. Природа изобрела механизмы защиты и самозащиты, и задача педагогов заключается в том, чтобы научить детей использовать эти природные механизмы, а с помощью нетрадиционных средств можно подтолкнуть эти механизмы к работе. Огромный потенциал средств и методов физической культуры позволяет решать самые разнообразные задачи, совершенствовать функции и системы человеческого организма. Важно научить ребенка правильно ходить, бегать, прыгать, пользоваться разнообразными видами основных жизненно необходимых движений; овладеть гимнастическими и танцевальными упражнениями, разнообразными подвижными играми; сохранять правильную осанку.

3. Цель Программы – методическое обеспечение организации и реализации процесса раннего развития детей дошкольного возраста посредством целенаправленного многолетнего воздействия на организм средствами физической культуры, создание у детей устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

4. Задачи образовательной программы раннего физического развития детей от 2 до 10 лет (далее-Программа):

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- формировать привычки к здоровому образу жизни;
- осуществлять профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний;
- формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- прививать культурно-гигиенические навыки;
- оздоравливать организм посредством формирования навыка правильного дыхания;
- способствовать формированию психологического здоровья у дошкольников и учащихся начальных классов общеобразовательных учреждений;
- подготовка к сдаче нормативов ГТО: развитие навыков, необходимых для сдачи нормативов (бег, прыжки, наклоны, пресс, отжимания);
- развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками, чувствами;

- гармонизировать физическое развитие детей;
- совершенствовать двигательные навыки и физические качества;
- повышать функциональные резервы систем организма;
- улучшать общую физическую работоспособность;
- создание положительного эмоционального фона через подвижные игры и эстафеты;

- воспитывать и закреплять навыки правильной осанки.

5. Программа реализуется центром раннего физического развития детей (далее – Центр).

6. Прием в Центр осуществляется по письменному заявлению родителей (законных представителей) ребенка.

7. При подаче заявления представляются следующие документы:

- а) копия документа, удостоверяющего личность поступающего;
- б) копия документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя) несовершеннолетнего поступающего, и (или) документа, подтверждающего родство, установление опеки или попечительства;
- в) медицинское заключение о состоянии здоровья ребенка (с указанием группы здоровья) и допуском к занятиям физической культурой и спортом;
- г) согласие родителей (законных представителей) на обработку персональных данных.

7. Продолжительность учебных занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей и составляет:

- для детей от 2 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 - 40 минут;
- для детей от 7 до 10 лет - 45 минут.

8. Центром проводятся комплексные мероприятия по оценке способностей детей к занятиям соответствующими видами спорта с использованием автоматизированного комплекса для скрининг-оценки уровня физического развития психофизиологического здоровья, функциональных и адаптивных резервов организма, в рамках которых:

- определяется степень предрасположенности ребенка к занятиям различными видами спорта;
- определяются особенности строения и развития организма ребенка;
- определяются особенности функционирования систем организма ребенка;
- определяется уровень физического развития;
- определяется потенциал ребенка к выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне";
- определяется состояние здоровья ребенка.

9. Комплекс мероприятий проводится с использованием высокотехнологичных средств диагностики на аппаратно-программном комплексе отечественного производства, учитывающем при рекомендациях:

- индивидуальные особенности развития детей;
- федеральные стандарты спортивной подготовки по соответствующим видам спорта;

- дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по соответствующим видам спорта;
- наличие медицинских противопоказаний к занятиям различными видами спорта;
- текущее функциональное состояние и состояние здоровья ребенка.

10. В рамках проведения комплекса мероприятий по оценке способностей детей к занятиям соответствующими видами спорта осуществляется:

10.1. Антропометрическое исследование. Исследуются особенности и закономерности развития ребенка, компонентный состав тела и обменные процессы, состояния опорно-двигательного аппарата.

10.2. Физиологическое исследование. Исследуются особенности функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системы, системы кровообращения.

10.3. Психофизиологическое исследование. Исследуются психофизиологические особенности, такие как сила, уравновешенность и подвижность нервной системы, проявляющих себя в способности ребенка к утомлению, формированию и устойчивости двигательных навыков и перехода навыков в умение высшего порядка, устойчивости и способности включаться и переключаться между различными задачами.

11. Оценка физических качеств и двигательных навыков ребенка. Исследуется развитие у ребенка основных физических качеств, таких как: гибкость, быстрота, координация, качество функции равновесия, скоростно-силовые и силовые способности, силовая выносливость, меткость.

12. Периодичность оценки способностей детей к занятиям соответствующими видами спорта может проводиться каждые 6 месяцев.

13. Мероприятия по оценке способностей детей к занятиям соответствующими видами спорта проводятся для детей в возрасте от пяти с половиной лет, имеющих медицинский допуск к занятиям физической культурой и спортом.

14. Заключение по итогам тестирования является основанием для приема ребенка в организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта.

15. Для организации мероприятий по оценке способностей детей к занятиям соответствующими видами спорта Центр должен быть оснащен комплексом для автоматизированной скрининг-оценки уровня физического развития психофизиологического здоровья, функциональных и адаптивных резервов организма.

16. Продолжительность одного тестирования не должна превышать 80 минут. Максимальное количество тестируемых при помощи одного комплекса не может превышать 18 человек в день. На одном комплексе могут одновременно работать не более трех специалистов.

17. Планируемые результаты освоения Программы:

- снижение показателей заболеваемости детей;
- повышение показателей развития физических качеств;
- устойчивые показатели психоэмоционального благополучия детей.

18. Занятия организуются на двух комплексах ГАУ ЛО «Спортивно-тренировочный центр ЛО»: СК «Токсово» и СК «Выборг» им. А. П. Петрова.

2. Содержание программы

Раздел 1. Виды подготовки по программе раннего физического развития детей

- 1.1. Физическая подготовка – это организованный процесс, который направлен на:
- всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
 - укрепление здоровья и повышение работоспособности;
 - развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники прикладных упражнений, базовых видов спорта и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.
- 1.2. Техническая подготовка спортсмена предполагает освоение и совершенствование техники двигательных действий, характерных для конкретного вида двигательной деятельности (гимнастических упражнений, хореографических упражнений, упражнений легкой атлетики, приемов игр, способов плавания и т. д.). Развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники прикладных упражнений, базовых видов спорта и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.
- 1.3. Психологическая подготовка, которая направлена на:
- формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями;
 - воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
 - аутогенную, идеомоторную, психомышечную тренировку;
 - совершенствование быстроты реагирования;
 - совершенствование специальных умений и навыков;
 - регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
 - выработку толерантности к эмоциональному стрессу.
- 1.4. Теоретическая подготовка, которая направлена на привлечение интереса к занятиям физической культурой, формирование культуры здорового образа жизни, умение применять полученные знания в жизни. Главная задача теоретической подготовки состоит в том, чтобы научить детей осмысливать и анализировать свои действия. Необходимо приучать детей анализировать содержание своего общего и двигательного режима, сбалансированности питания, посещать физкультурно-спортивные мероприятия, изучать технику выполнения двигательных действий, смотреть фильмы, мотивирующие на организацию здорового образа жизни. Теоретические занятия во всех возрастных группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 5–15 мин, по возможности с использованием наглядных материалов, видео- и фотоматериалов. Эти занятия органически связаны с физической, технической, психологической видами подготовки. По отдельным темам материал может излагаться в виде мини-лекций и докладов. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники упражнений, методики обучения, правил соревнований.

Раздел 2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

2.1. Упражнения на силу, растягивание и гибкость обеспечивают одновременно развитие силы мышц, гибкость и укрепление костно-связочного аппарата. Каждое движение связано с одновременной работой нескольких групп мышц: сокращением одной группы и растягиванием другой. Для развития того или иного качества мышц (силы или растягивания) следует изменять условия выполнения движений, меняя количество повторений, темп, амплитуду и степень мышечного напряжения.

2.2. Строевые упражнения являются не только средством организации занимающихся и целесообразного их размещения на площадке, но и способствуют формированию правильной осанки, развивают глазомер, чувство ритма и темпа, формируют навыки коллективных действий, поднимают эмоциональное состояние детей 2–10 лет, могут служить средством снижения физической нагрузки.

2.3. Акробатические упражнения, обусловленные своеобразными приемами и непривычным положением тела, являются отличным средством для воспитания таких качеств, как ловкость, быстрота, смелость, ориентировка в пространстве, и с успехом могут быть использованы для тренировки вестибулярного аппарата.

2.4. Прикладные упражнения представляют собой естественные способы передвижения людей; движения, которые непосредственно используются в трудовой деятельности и в быту. К ним относятся упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании и ловле, лазании, перелезании и переползании, равновесии, преодолении препятствий.

2.5. Упражнения в равновесии вырабатывают необходимый навык в сохранении устойчивости тела при различных его положениях и движениях. Удержание тела в равновесии достигается определенной координированной работой мышц, связанной с умением поддерживать в мышцах нужную степень напряжения.

2.6 Подвижные игры, игровые задания

Ведущая роль в развитии ребенка принадлежит игре. Игровое моделирование реальности проецируется на все виды активности в дошкольном детстве, придавая этому жизненному периоду неповторимое своеобразие. В процессе игры формируются психологические механизмы (навыки, умения, способности, способы деятельности) для овладения детьми другими видами деятельности, расширяется жизненный опыт детей. Именно игра является той деятельностью, которая позволяет разрешить противоречие между желаниями, потребностями детей дошкольного возраста и их возможностями.

Раздел 3. Занятия в бассейне.

Содержание занятий:

- знакомство с правилами поведения в бассейне;
- игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде;
- простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности для заданий родителям;
- входить в воду, держась за руки взрослого и самостоятельно; ходить, бегать по дну, держась за руки и самостоятельно, помогая себе движениями рук на мелком месте;
- подпрыгивать, хлопая руками по воде, приседать, погружаться в воду, подпрыгивать при помощи мамы;

- переходя на глубокую часть бассейна, погружаться по грудь, по шею, до уровня носа, до уровня глаз, с головой на задержке дыхания, с выдохом в воду;
- поливать себе воду на голову, умывать лицо;
- присев, расположив губы на уровне поверхности воды, дуть на воду, образуя волну;
- выполнять «самолетик» (и. п. – ноги вместе сзади, руки в стороны в нарукавниках, в надувном круге);
- игровые упражнения в воде, элементы игр с предметами (игрушки, мячи и др.), веселые игры в воде.

3. Материально-техническое обеспечение реализации программы

- 1) булава гимнастическая – 18 штук;
- 2) видеокамера – 1 штука;
- 3) видеотехника для просмотра изображений – 1 комплект;
- 4) доска информационная – 1 штука;
- 5) зеркало (12 х 2 м) – 1 штука;
- 6) игла для накачивания спортивных мячей – 3 штуки;
- 7) канат для лазанья – 1 штука;
- 8) ковер гимнастический (13 х 13 м) – 1 штука;
- 9) ленты для художественной гимнастики – 18 штук;
- 10) музыкальный центр, музыкальные диски, компьютер – 1 штука;
- 11) мат гимнастический – 10 штук;
- 12) медицинбол от 1 до 5 кг – 3 комплекта;
- 13) мяч волейбольный – 9 штук;
- 14) мяч баскетбольный – 9 штук;
- 15) мяч для художественной гимнастики – 18 штук;
- 16) насос универсальный – 1 штука;
- 17) обруч гимнастический – 18 штук;
- 18) палка гимнастическая – 18 штук;
- 19) пианино – 1 штука;
- 20) пылесос бытовой – 1 штука;
- 21) рулетка металлическая 20 м – 1 штука;
- 22) секундомер – 2 штуки;
- 23) скакалка гимнастическая – 18 штук;
- 24) скамейка гимнастическая – 5 штук;
- 25) станок хореографический – 1 комплект;
- 26) стенка гимнастическая – 18 штук;
- 27) тренажер для отработки доскоков – 1 штука;
- 28) тренажер для развития мышц рук, ног, спины – 1 штука;
- 29) тренажер универсальный малогабаритный – 1 штука;
- 30) легкоатлетическая дорожка в манеже со специальным покрытием – 1 штука;
- 31) яма для прыжков в длину – 1 штука;
- 32) яма для прыжков в высоту – 1 штука;
- 33) стойки и планки для прыжков в высоту – 2 комплекта;
- 34) барьеры, регулируемые по высоте, – 16 штук;
- 35) ядра – 9 штук;

- 36) набивные мячи – 9 штук;
- 37) надувные жилеты – 15 штук;
- 38) надувные нарукавники – 15 штук;
- 39) надувные круги - 15 штук;
- 40) аквалапша – 15 штук.

4. Занятия по Программе

Программа рассчитана на 80 занятий в год.

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей физического развития (табл. 1). Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим работы.

Таблица 1

Возраст детей для зачисления и количество человек в группах	
Возраст зачисления в группы	Наполняемость групп (человек)
2–4 года	1–5
5–6 лет	5–10
7–10 лет	10–15

Для достижения максимального эффекта физического развития детей следует использовать рекомендуемые объемы нагрузки (табл. 2, 3), основными показателями которой являются количество и общая продолжительность занятия.

Таблица 2

Продолжительность и количество занятий физической культурой детей 2–10 лет

Возраст	Количество занятий в неделю	Форма и продолжительность занятия (мин)
2–4 года	2–3	Индивидуально, группой 15–30
5–10 лет	2–3	Группой 30–45

Таблица 3

Продолжительность занятий плаванием по возрастным группам

Возраст	Форма и продолжительность занятий (мин)
2–4 года	Индивидуально, 15–25
5–10 лет	Группой, 15–25

При реализации программы на 80 занятий в бассейне для всех возрастных групп указанные упражнения проводятся на глубине не более 60 сантиметров.

Занятия по обучению группы 2-4 года.

Программа на 80 занятий возрастной группы 2-4 года.

Занятие № 1-4

Задачи:

- организация занимающихся;
- ознакомление с общеразвивающими упражнениями.

Упражнения:

1. Легкие прыжки на месте (3 по 5 раз);
2. Ходьба с различным положением рук (обе вытянуты вверх; одна рука вытянута вверх, другая у бедра; обе прижаты к туловищу) – 1-2 мин.;
3. Сидя, руки в упоре сзади. Поочередные движения прямыми ногами вверх-вниз (3 по 5 раз).
4. Стоя, руки вытянуты вверх и соединены (голова между руками).
5. Приседания, пятки от пола не отрывать (3 по 5 раз).

Занятие № 5-8

Задачи:

- проверка подвижности суставов.

Упражнения:

1. Вращения руками и ногами – 2-3 минуты.
2. Лежа на груди (на спине) на полу, развести ноги и руки в стороны («звездочка») – 2-3 минуты.
3. Ходьба на месте с подниманием колен – 2-3 минуты.
4. Потягивания вверх и вниз 2-3 минуты.
5. Стоя на полу, сделать вдох через рот, задержать дыхание на 3-4с, затем – выдох через рот и нос 2-3 минуты.

Занятие № 9-12

Задачи:

- развитие основных двигательных навыков, таких как бег, прыжки, лазание.

Упражнения:

1. Бег по прямой и зигзагом (3-4 минуты).
2. Прыжки на двух ногах и на одной ноге (3-4 минуты).
3. Лазание по гимнастической лестнице или по мягкой горке (3-4 минуты).
4. Перешагивание через препятствия (например, мягкие кубики) (3-4 минуты).

Занятие № 13-16

Задачи:

- Развитие координации рук и пальцев.

Упражнения:

1. Перебирание мелких предметов (например, бусин или пуговиц).
2. Рисование пальчиками на песке или крупе.
3. Складывание пазлов или конструктора.
4. Переливание воды из одной емкости в другую.

5. Сидя или лежа на гимнастической скамейке, поочередные движения вверх-вниз прямыми ногами в быстром темпе (3х10раз).

Занятие № 17-20

Задачи:

- Улучшение чувства равновесия и координации движений.

Упражнения:

1. Ходьба по узкой доске или линии.
2. Сидя, упор сзади на гимнастической скамейке, поочередные движения вверх-вниз прямыми ногами (3х5 раз).
3. Балансировка на одной ноге.
4. Лежа на груди на гимнастической скамейке, руки вытянуты вперед. Выполнять поочередные движения вверх-вниз прямыми ногами (3х5 раз).
5. Лежа на полу на спине, руки вдоль тела. Выполнять поочередные движения вверх-вниз прямыми ногами (3х5 раз).

Занятие № 21-25

Задачи:

- развитие гибкости и растяжения мышц.

Упражнения:

1. Наклоны вперед и в стороны.
2. Сгибание и разгибание ног в коленях.
3. Растяжка рук и ног.
4. Игра "Дотянись до звезд", где дети пытаются дотянуться до предметов, расположенных на разной высоте.
5. Ходьба с предметами на голове (например, с мягкой игрушкой).

Занятие № 26-30

Задачи:

- развитие ловкости и координации движений.

Упражнения:

1. Прыжки через обруч или веревку.
2. Лежа на полу или гимнастической скамейке. Поочередные движения руками назад (3х5 раз).
3. Бросание и ловля мяча.
4. Катание мяча друг другу.
5. Игра в "салки" с мягкими мячами.

Занятие № 31-35

Задачи:

- Развитие понимания пространства и ориентации в нем.

Упражнения:

1. Перенос предметов с помощью ложки или пинцета.
2. Игра "Найди предмет", где дети ищут спрятанные предметы.
3. Построение башен из кубиков или блоков.

4. Игра "Лабиринт", где дети проходят через препятствия.
5. Стоя в полуприседе, руки отведены назад. Выпрыгивания вверх с махом руками (8-10 раз);

Занятие № 36-40

Задачи:

- Развитие координации и силы мышц.

Упражнения:

1. Спокойная ходьба или медленные движения.
2. Игра "Светофор", где дети двигаются в зависимости от цвета (красный — стой, желтый — приготовься, зеленый — иди).
3. Дыхательные упражнения.
4. Игра "Замри", где дети замирают в разных позах.
5. Упор лежа. Отжимания от пола (2 раза);

Занятие № 41-45

Задачи:

- Развитие координации и силы мышц.

Упражнения:

1. Сидя и лежа на гимнастической скамейке поочередные движения прямыми ногами (3х6 раз).
2. Игра "Зайчики": Дети прыгают как зайчики, стараясь перепрыгнуть через препятствия.
3. Игра "Собери урожай": Дети собирают "овощи" (мягкие игрушки) и относят их в "корзину".
4. Игра "Море волнуется": Дети имитируют движения волн, поднимая и опуская руки.

Занятие № 46-50

Задачи:

- Развитие скоростных качеств.

Упражнения:

1. Игра "Поезд": Дети выстраиваются в цепочку и "едут" по залу, имитируя поезд.
2. Подвижные игры: эстафеты.
3. Игра «Вышибала»: Дети мягкими мячами попадают в группу детей, которые должны от них увернуться.

Занятие № 51-55

Задачи:

- Развитие силовых качеств.

Упражнения:

1. Приседания.
2. Легкие прыжки на месте.
3. Вращения руками и ногами.
4. Ходьба на месте с подниманием колен.
5. Потягивания вверх и вниз.

Занятие № 56-60

Задачи:

- Развитие основных двигательных навыков, таких как бег, прыжки.

Упражнения:

1. Бег по прямой и зигзагом.
2. Прыжки на двух ногах и на одной ноге.
3. Лазание по гимнастической лестнице или по мягкой горке.
4. Перешагивание через препятствия (например, мягкие кубики).

Занятие № 61-65

Задачи:

- Развитие координации рук и пальцев

Упражнения:

1. Перебирание мелких предметов (например, бусин или пуговиц).
2. Рисование пальчиками на песке или крупе.
3. Складывание пазлов или конструктора.
4. Переливание воды из одной емкости в другую.

Занятие № 66-70

Задачи:

- Улучшение чувства равновесия и координации движений.

Упражнения:

1. Ходьба по узкой доске или линии.
2. Балансировка на одной ноге.
3. Ходьба с предметами на голове (например, с мягкой игрушкой).
4. Прыжки через обруч или веревку.

Занятие № 71-75

Задачи:

- Развитие гибкости и растяжения мышц.

Упражнения:

1. Наклоны вперед и в стороны.
2. Сгибание и разгибание ног в коленях.
3. Растяжка рук и ног.
4. Игра "Дотянись до звезд", где дети пытаются дотянуться до предметов, расположенных на разной высоте.

Занятие № 76-80

Задачи:

- Развитие ловкости и координации движений.

Упражнения:

1. Бросание и ловля мяча.
2. Катание мяча друг другу.
3. Игра в "салки" с мягкими мячами.
4. Перенос предметов с помощью ложки или пинцета.

Занятия по обучению группы 5-6 лет.

Программа на 80 занятий возрастной группы 5-6 лет.

Занятие № 1-5

Задачи:

- организация занимающихся;
- Подготовка мышц и суставов к физической нагрузке

Упражнения:

1. Легкие прыжки на месте.
2. Вращения руками и ногами.
3. Ходьба на месте с подниманием колен.
4. Потягивания вверх и вниз.

Занятие № 6-10

Задачи:

- Развитие основных двигательных навыков, таких как бег, прыжки, лазание.

Упражнения:

1. Бег по прямой и зигзагом.
2. Прыжки на двух ногах и на одной ноге.
3. Лазание по гимнастической лестнице или по мягкой горке.
4. Перешагивание через препятствия (например, мягкие кубики).

Занятие № 11-15

Задачи:

- Развитие координации рук и пальцев.

Упражнения:

1. Перебирание мелких предметов (например, бусин или пуговиц).
2. Рисование пальчиками на песке или крупе.
3. Складывание пазлов или конструктора.
4. Переливание воды из одной емкости в другую.
5. Сидя или лежа на гимнастической скамейке, поочередные движения вверх-вниз прямыми ногами в быстром темпе (3х10раз).

Занятие № 16-20

Задачи:

- Улучшение чувства равновесия и координации движений.

Упражнения:

1. Ходьба по узкой доске или линии.
2. Сидя, упор сзади на гимнастической скамейке, поочередные движения вверх-вниз прямыми ногами (3х5 раз).
3. Балансировка на одной ноге.
4. Лежа на груди на гимнастической скамейке, руки вытянуты вперед. Выполнять поочередные движения вверх-вниз прямыми ногами (3х5 раз).
5. Лежа на полу на спине, руки вдоль тела. Выполнять поочередные движения вверх-вниз прямыми ногами (3х5 раз).

Занятие № 21-25

Задачи:

- развитие гибкости и растяжения мышц.

Упражнения:

1. Наклоны вперед и в стороны.
2. Сгибание и разгибание ног в коленях.
3. Растяжка рук и ног.
4. Игра "Дотянись до звезд", где дети пытаются дотянуться до предметов, расположенных на разной высоте.
5. Ходьба с предметами на голове (например, с мягкой игрушкой).

Занятие № 26-30

Задачи:

- развитие ловкости и координации движений.

Упражнения:

1. Прыжки через обруч или веревку.
2. Лежа на полу или гимнастической скамейке. Поочередные движения руками назад (3х5 раз).
3. Бросание и ловля мяча.
4. Катание мяча друг другу.
5. Игра в "салки" с мягкими мячами.

Занятие № 31-35

Задачи:

- Развитие понимания пространства и ориентации в нем.

Упражнения:

1. Перенос предметов с помощью ложки или пинцета.
2. Игра "Найди предмет", где дети ищут спрятанные предметы.
3. Построение башен из кубиков или блоков.
4. Игра "Лабиринт", где дети проходят через препятствия.
5. Стоя в полуприседе, руки отведены назад. Выпрыгивания вверх с махом руками (8-10 раз);

Занятие № 36-40

Задачи:

- Развитие координации и силы мышц.

Упражнения:

1. Спокойная ходьба или медленные движения.
2. Игра "Светофор", где дети двигаются в зависимости от цвета (красный — стой, желтый — приготовься, зеленый — иди).
3. Дыхательные упражнения.
4. Игра "Замри", где дети замирают в разных позах.
5. Упор лежа. Отжимания от пола (2 раза);

Занятие № 41-45

Задачи:

- Развитие координации и силы мышц.

Упражнения:

1. Сидя и лежа на гимнастической скамейке поочередные движения прямыми ногами (3х6 раз).
2. Игра "Зайчики": Дети прыгают как зайчики, стараясь перепрыгнуть через препятствия.
3. Игра "Собери урожай": Дети собирают "овощи" (мягкие игрушки) и относят их в "корзину".
4. Игра "Море волнуется": Дети имитируют движения волн, поднимая и опуская руки.

Занятие № 46-50

Задачи:

- Развитие скоростных качеств.

Упражнения:

1. Игра "Поезд": Дети выстраиваются в цепочку и "едут" по залу, имитируя поезд.
2. Подвижные игры: эстафеты.
3. Игра «Вышибала»: Дети мягкими мячами попадают в группу детей, которые должны от них увернуться.

Занятие № 51-55

Задачи:

- Развитие силовых качеств.

Упражнения:

1. Приседания.
2. Легкие прыжки на месте.
3. Вращения руками и ногами.
4. Ходьба на месте с подниманием колен.
5. Потягивания вверх и вниз.

Занятие № 56-60

Задачи:

- Развитие координации.

Упражнения:

1. "Змейка": Дети ведут мяч ногами зигзагом между конусами.
2. "Передача мяча в парах": Дети стоят друг напротив друга и передают мяч друг другу.
3. "Бег змейкой": Дети бегут зигзагом между конусами с мячом в руках.
4. "Прыжки через препятствия": Дети прыгают через мягкие препятствия.

Занятие № 61-65

Задачи:

- Развитие скорости и ловкости.

Упражнения:

1. "Бег змейкой": Дети бегут зигзагом между конусами.
2. "Прыжки через препятствия": Дети прыгают через мягкие препятствия.
3. "Ловля мяча": Дети ловят мяч, брошенный тренером, и возвращают его обратно.

Занятие № 66-70

Задачи:

- Развитие чувства равновесия и координации.

Упражнения:

1. "Балансировка на одной ноге": Дети стоят на одной ноге, стараясь удержать равновесие.
2. "Ходьба по линии": Дети ходят по линии, стараясь не сходить с нее.
3. "Прыжки на одной ноге": Дети прыгают на одной ноге, стараясь удерживать равновесие.

Занятие № 71-75

Задачи:

- Развитие скорости и работы в команде.

Упражнения:

1. Игра "Поезд": Дети выстраиваются в цепочку и "едут" по залу, имитируя поезд.
2. Игра "Зайчики": Дети прыгают как зайчики, стараясь перепрыгнуть через препятствия.
3. Игра "Собери урожай": Дети собирают "овощи" (мягкие игрушки) и относят их в "корзину".
4. Игра "Море волнуется": Дети имитируют движения волн, поднимая и опуская руки.

Занятие №76-80

Задачи:

- Развитие ловкости и координации движений.

Упражнения:

5. Бросание и ловля мяча.
6. Катание мяча друг другу.
7. Игра в "салки" с мягкими мячами.
8. Перенос предметов с помощью ложки или пинцета.

Занятия по обучению группы 7-10 лет.

Программа на 80 занятий возрастной группы 7-10 лет.

Занятие № 1-5

Задача: Знакомство с правилами, обучение технике безопасности, контроль пульса.

Упражнения:

1. Бег трусцой по кругу (2 минуты) + бег с захлестом голени и высоким подниманием бедра.
2. Суставная гимнастика (вращения: стопы, колени, таз, корпус, шея, кисти рук).
3. ОФП: Ходьба в приседе («гусиный шаг») – 2 мин.
4. Пресс: Лёжа на спине, поднимание прямых ног до угла 90° (3х8 раз).
5. Плечевой пояс: Отжимания от скамейки/колен (3х5-7 раз).
6. Игра: «Класс, смирно!» (на внимание и реакцию).

Занятие № 6-15

Задача: Подготовка к теппинг-тесту и беговым тестам АПК «Стань чемпионом».

Упражнения:

1. Бег с ускорением: 3 отрезка по 10 метров с максимальной скоростью (отдых между отрезками — ходьба).
2. Челночный бег 3х10 м (объяснить технику поворота).
3. Теппинг-тест (имитация): Постукивание пальцами по полу (или столу) в максимальном темпе: 2 подхода по 10 секунд (правой, левой, двумя).
4. Реакция: ловля линейки (педагог отпускает линейку, ребенок ловит — измеряем реакцию).
5. Игра: «День-Ночь» (по сигналу быстро садиться или вставать).
6. Дыхание: Глубокий вдох носом, резкий выдох ртом («Свеча»).

Занятие № 16-25

Задача: Подготовка к тесту «Отжимания» и силовым нормативам ГТО.

Упражнения:

1. Отжимания от пола (с колен для девочек и слабых ребят) – 3 подхода по макс. раз (фиксируем результат в дневнике).
2. Приседания с выпрыгиванием (вверх) – 3х10 раз.
3. Планка: Стойка на локтях (удержание 20–40 сек) — укрепляем корсет.
4. Тяга: Эспандер или резинка (тянуть к себе) – 3х12 раз.
5. Наклоны вперёд (касаемся пола ладонями) из положения сидя (ноги вместе).
6. Игра: «Перетягивание каната» или «Бой сумо» (в кругу).

Занятие № 26-35

Задача: Подготовка к тесту «Прыжок в длину», координация.

Упражнения:

1. Прыжки через скакалку: обучение вращению. 5 подходов по 30 секунд (считаем количество).
2. Прыжки в длину с места (отработка техники — взмах руками, мягкое приземление).
3. Многоскоки (прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд) – 4х20 метров.

4. Прыжки на скамейку/тумбу (высота 20–30 см) – 3х8 раз.
5. Игра: «Классики» или «Попрыгунчики» (эстафета со скакалкой).

Занятие № 36-45

Задача: Увеличение гибкости (влияет на наклоны и технику бега).

Упражнения:

1. Наклоны вперёд из положения стоя (ноги шире плеч, стараемся коснуться локтями пола).
2. «Колечко» (лёжа на животе, захватить стопы руками и прогнуться).
3. Шпагаты (полушпагаты) — статика на 20 сек.
4. Выпады с глубоким растяжением задней поверхности бедра.
5. Мостик из положения лёжа (подготовка к ГТО).
6. Игра: «Зеркало» (повторять движения ведущего на растяжку).

Занятие № 46-55

Задача: Работа с мячом, равновесие (сенсорная система).

Упражнения:

1. Жонглирование: Подбрасывание и ловля теннисного мяча (одной рукой, двумя).
2. Ведение мяча (баскетбольного) на месте и в движении.
3. Равновесие: Стойка на одной ноге с закрытыми глазами (10–20 сек).
4. Координационная лестница: Бег, прыжки в ячейках лестницы (быстрота ног).
5. Бросок в цель: сбить кеглю мячом с 3–4 метров.
6. Игра: «Вышибалы» (с мягким мячом) или «Салки с мячом».

Занятие № 56-65

Задача: увеличение ЖЕЛ (жизненной емкости легких), подготовка к бегу на длинные дистанции.

Упражнения:

1. Кросс: Бег в медленном темпе 4–5 минут (пульс контролируем).
2. «Берпи» (упражнение для всего тела): 3 подхода по 5–6 раз (не быстро, но качественно).
3. Дыхательные упражнения Стрельниковой (вдох носом, шумный выдох).
4. Имитация гребли: тянем резинку к груди (широкие мышцы спины).
5. Круговая тренировка: (скакалка + присед + пресс) — 3 круга по 1 минуте работы, 30 сек отдыха.
6. Игра: «Волк во рву» (бег с преодолением препятствий).

Занятие № 66-75

Задача: Закрепление техники выполнения всех основных движений.

Упражнения:

1. Смешанная эстафета: (отжался -> побежал -> прополз -> прыгнул).
2. Поднимание туловища (пресс) за 30 сек (считаем).
3. Метание теннисного мяча в цель и на дальность.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (контрольный подсчёт).
5. Работа с утяжелителями (0,5 кг) — подъём рук в стороны.

6. Игра: «Горелки» (развивает стартовую скорость).

Занятие № 76-80

Задачи: Подведение итогов, ознакомление с прибором «Чемпион», снятие стресса.

Упражнения:

1. Объяснение правил тестирования на «Чемпионе»: что такое теппинг, ЖЕЛ, как держать датчики.
2. Тренировочный теппинг-тест (на бумаге или планшете).
3. Замер ЖЕЛ (надувание шарика или спирометра) — учимся делать глубокий вдох и резкий выдох.
4. Пробный прыжок и отжимания с фиксацией результата в личный дневник.
5. Подвижная игра на расслабление (по желанию детей).
6. Заключительная беседа: "Какой спорт вам нравится?", выставление "смайликов" за работу.