

Министерство физической культуры и спорта Новосибирской области

Государственное автономное учреждение «Региональный центр спортивной подготовки сборных команд и спортивного резерва»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ НСО «РЦСП СК и СР»

Братцев В.Г.

(подпись) (инициалы, фамилия)

04 декабря 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Первичная спортивная ориентация «Спортивный талант»
(определение предрасположенности детей дошкольного возраста к виду
(видам) спорта)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации программы: 2 года

Разработчик: отдел по отбору и сопровождению
спортивно-одаренных детей ГАУ НСО «РЦСП СК и СР»

Программу реализуют:

Инструктор по физической культуре и (или) педагог дополнительного
образования и (или) тренер-преподаватель и (или) педагог дополнительного
образования.

г. Новосибирск, 2025 год

методическими рекомендациями по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные), разработанными РМЦ ДОД НСО ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», 2023 г.;

Уставом Государственного автономного учреждения Новосибирской области «Региональный центр спортивной подготовки сборных команд и спортивного резерва» (далее – Учреждение);

иными документами, регулирующими реализацию образовательных программ в области физической культуры и спорта.

Комплекс основных характеристик программы

1.Пояснительная записка

Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена необходимостью создания системного подхода в части первичной спортивной ориентации (выявлении предрасположенности к видам (виду) спорта), при подготовки спортивного резерва в Новосибирской области.

Новизна и отличительные особенности программы

ГАУ НСО "РЦСП СК и СР" впервые разработали и реализуют дополнительную общеразвивающую программу «Первичная спортивная ориентация «Спортивный талант» (определение предрасположенности детей дошкольного возраста к виду (видам) спорта (Далее - Программа).

Целесообразность программы

Программа предназначена для решения практических задач по определению предрасположенности к занятиям определенными видами (видом) спорта посредством аппаратно-программного комплекса (Далее - АПК), в котором обучающийся будет наиболее спортивно успешным.

Программа также направлена на вовлечение дошкольников в систематические занятия физической культурой и спортом, формирование культуры здорового образа жизни, формирование психического и физического здоровья.

Адресат программы

Предназначена для детей в возрасте от 5 до 6 лет (включительно), согласно Программе.

Краткая характеристика возраста.

Данный возрастной период характеризуется расширением предметного мира и необходимостью действия в мире реальных вещей. Начинает формироваться самосознание и самооценка ребенка, а также уровень

притязаний. Самый сильный мотив для целенаправленной деятельности детей 5–6 лет (спортивной деятельности) – поощрение и получение награды.

Условия поступления на Программу:

1. Девочки и мальчики 5 лет;
2. Наличие медицинского допуска к занятиям физической культурой (основная группа здоровья);
3. Прошедшие спортивный отбор - входное тестирование по базовым двигательным действиям, и отобравшиеся в 14 лучших, по показателям, согласно балльно-рейтинговой системе.

Учебные группы формируются с учетом возрастной категории обучающихся и года обучения. Наполняемость учебных групп – 10-14 чел.

Объем программы

Общий объем программы составляет 72 часа: 1 год обучения - 36 часов, 2 год - 36 часов.

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 2 (два) года обучения.

Форма обучения

Форма обучения – очная.

Язык обучения

Язык обучения - русский.

Режим занятий

Продолжительностью одного академического часа составляет 30 минут

Общее количество часов в неделю – 1 час.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

2. Цель и задачи программы

Цель программы - определить, после двух лет освоения программы, предрасположенность к занятиям определенными видами (видом) спорта, что позволит пополнить систему подготовки спортивного резерва Новосибирской области, способными, талантливыми, спортивно-одаренными детьми, прошедших первичную спортивную ориентацию.

Задачи программы

Обучающие (предметные):

Сформировать у обучающихся базовые двигательные умения и навыки в объёме, необходимом для прохождения тестирования на аппаратно-программном комплексе (АПК), а также освоить технику выполнения

контрольных упражнений, направленных на выявление предрасположенности к видам спорта.

Воспитательные (личностные):

Воспитывать интерес и положительное эмоциональное отношение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формировать культуру здорового образа жизни, дисциплинированность, уважение к сверстникам и навыки работы в команде.

Развивающие (метапредметные):

Воспитывать интерес и положительное эмоциональное отношение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формировать культуру здорового образа жизни, дисциплинированность, уважение к сверстникам и навыки работы в команде.

Планируемые результаты

В результате освоения Программы обучающиеся:

- знают правила поведения и меры безопасности на учебных занятиях по физической культуре и спорту;
- знают названия частей тела и их функций, способы их взаимодействия;
- знают влияние физических упражнений и здорового образа жизни на организм человека;
- знают виды спорта и спортивного инвентаря, используемого в процессе тестирования на АПК;
- знают названия двигательных действий и способов их выполнения;
- правильно выполняют базовые двигательные действия (бег, прыжки, метания, наклоны, выкруты, упражнения на гибкость, координацию и скоростно-силовые качества) в соответствии с требованиями тестирования на АПК;
- взаимодействуют в парах и малых группах при выполнении упражнений и игровых заданий;
- выполняют упражнения на внимание, память и пространственное ориентирование по словесной инструкции педагога;
- соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время занятий.

3. Годовой учебный план

Годовой учебный план (Приложение 1)

4. Содержание программы обучения

Программа включает теоретическую и практическую части, реализуемые в ходе интегральных учебных занятий. Содержание 1-го и 2-го годов обучения структурировано по единым тематическим блокам с постепенным усложнением двигательных заданий и повторением теоретического материала на более высоком уровне осознанного восприятия.

Содержание 1-го года обучения

Теоретические темы (осваиваются в ходе бесед и инструктажей в рамках практических занятий):

- правила поведения и меры безопасности на учебных занятиях по физической культуре и спорту;
- названия частей тела и их функций, способы их взаимодействия (элементарные сведения об опорно-двигательном аппарате);
- влияние физических упражнений и здорового образа жизни на организм человека (в доступной для дошкольников форме);
- виды спорта и спортивного инвентаря;
- названия двигательных действий и способов их выполнения (ознакомление с техникой базовых упражнений).

Практическая часть (освоение базовых двигательных действий):

правильное выполнение базовых двигательных действий:

- бег (ознакомление с техникой, развитие скоростных качеств);
- прыжки (прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места, прыжок в высоту с вращением);
- метания (метание теннисного мяча в цель, бросок мяча сидя на полу двумя руками из-за головы);
- наклоны (наклон вперед из положения стоя, гибкость голеностопного сустава);
- выкруты прямыми руками назад и вперед, стоя на месте;
- скоростно-силовые качества (челночный бег 3×10 м, разгибание рук в упоре лежа);
- координационные способности (проба Уемуры, бросок и ловля мяча в парах);
- подъем туловища лежа на спине (сила мышц брюшного пресса);
- взаимодействие в парах и малых группах при выполнении упражнений и игровых заданий;

- выполнение упражнений на внимание, память и пространственное ориентирование по словесной инструкции педагога;
- соблюдение дисциплины и правил техники безопасности во время занятий.

Формы контроля: беседа, текущее тестирование на АПК.

Содержание 2-го года обучения

Теоретические темы (закрепление и углубление знаний):

- правила поведения и меры безопасности на учебных занятиях по физической культуре и спорту (закрепление);
- названия частей тела и их функций, способы их взаимодействия (расширение знаний о работе мышц и суставов при выполнении упражнений);
- влияние физических упражнений и здорового образа жизни на организм человека (осознанное понимание пользы занятий спортом);
- виды спорта и спортивного инвентаря (закрепление, узнавание инвентаря);
- названия двигательных действий и способов их выполнения (осознанное воспроизведение терминов).

Практическая часть (совершенствование техники и контрольное тестирование):

- совершенствование техники выполнения базовых двигательных действий (все те же 13 тестов, но с повышением качества исполнения и результативности);
- закрепление навыков взаимодействия в парах и малых группах при выполнении упражнений и игровых заданий;
- самостоятельное выполнение упражнений на внимание, память и пространственное ориентирование по словесной инструкции педагога (с меньшим количеством подсказок);
- осознанное соблюдение дисциплины и правил техники безопасности во время занятий.

Формы контроля: текущее тестирование на АПК, итоговое тестирование по освоению программы.

5. Формы аттестации и оценочные материалы

Освоение Программы и достижение предметных образовательных

результатов проводится через тестирование:

1. Входное тестирование (проводится при зачислении на Программу) (Приложение 2);
2. Текущее тестирование (на АПК в ходе учебного занятия);
3. Промежуточное тестирование (на АПК в конце 1 года обучения);
4. Итоговое тестирование по завершению Программы (на АПК).

Аттестация по достижению метапредметных задач: проводится через визуальную оценку степени развития мышц, методом осмотра (хорошая, средняя, слабая).

Аттестация личностных результатов проводится по завершению освоения Программы в форме наблюдения (дисциплинирован, недисциплинирован, целеустремленный, нецелеустремленный, ответственный, безответственный), беседы (знает, не знает, полный или краткий ответ).

5.1. Шкала оценки показателей уровня физической подготовленности обучающихся - на основе интерпретации АПК.

Год обучения/количество лет	Тесты физической подготовленности согласно АПК	Интерпретация уровня физической подготовленности и согласно АПК		
		низкий	средний	высокий
1/5 и 2/6	1. Выкруты прямыми руками назад и вперед, стоя на месте.	низкий	средний	высокий
	2. Наклон вперед из положения стоя.	низкий	средний	высокий
	3. "Гибкость голеностопного сустава".	низкий	средний	высокий
	4. "Проба Уемуры".	низкий	средний	высокий
	5. Метание теннисного мяча в цель.	низкий	средний	высокий
	6. Разгибание рук в упоре лежа.	низкий	средний	высокий
	7. Прыжок в высоту с места.	низкий	средний	высокий
	8. Прыжок в высоту с вращением (двигательная процедура).	низкий	средний	высокий
	9. Прыжок в длину с места.	низкий	средний	высокий
	10. Подъем туловища лежа на спине.	низкий	средний	высокий
	11. Бросок мяча, сидя на полу двумя руками из-за головы.	низкий	средний	высокий
	12. Бросок и ловля мяча в парах.	низкий	средний	высокий

	13. Челночный бег 3*10м.	низкий	средний	высокий
--	--------------------------	--------	---------	---------

По результатам освоения программы Учреждение выдает обучающемуся заключение комплексного тестирования по предрасположенности к виду (видам) спорта и сертификат о прохождении обучения по Программе.

6. Рабочая программа воспитания

Цель: формирование спортивной культуры, для достижения высоких спортивных результатов в определенном АПК виде спорта.

Основные формы: учебное занятие и итоговое мероприятие.

Методы воспитания: рассказ, разъяснения, упражнения, тестирование.

Результаты: спортивная мотивация, спортивная дисциплина, мотивация на спортивное соперничество, нацеленность на высокий спортивный результат.

6.1. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Форма проведения	Сроки проведения
1	Образовательное	Учебное занятие	Учебный год
2	Диагностическое	Итоговое мероприятие	В конце учебного года

7. Календарный учебный график

Календарный учебный график для каждого дошкольного образовательного учреждения, где реализуется Программа (Приложение 3).

8. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Программу реализуют специалисты ДОУ: инструктор по физической культуре, и (или) педагог дополнительного образования, и (или) тренер-преподаватель и (или) педагог дополнительного образования.

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в помещении, предназначенном для организации физкультурно-спортивных занятий в соответствии с СанПиН, оборудованном в соответствии с требованиями к условиям безопасности организации учебного процесса.

№ п/п	Наименование спортивного оборудования и инвентаря
1	Аппаратно-программный комплекс для скрининг-оценки уровня психофизиологического здоровья, функциональных и адаптивных резервов организма «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ»
2	Насос универсальный
3	Игла для накачивания спортивных мячей
4	Медицинбол от 1 до 5 кг
5	Мяч волейбольный
6	Мяч баскетбольный
7	Набивные мячи
8	Мяч для художественной гимнастики
9	Обруч гимнастический
10	Палка гимнастическая
11	Скакалка гимнастическая
12	Булава гимнастическая
13	Лента для художественной гимнастики
14	Рулетка 20 м. металлическая
15	Секундомер
16	Доска информационная
17	Канат для лазанья
18	Ковер гимнастический
19	Стенка гимнастическая
20	Станок хореографический
21	Мат гимнастический
22	Скамейка гимнастическая

Наличие спортивной формы и обуви, для занятий физической культурой.

9. Структура учебного занятия

Часть занятия	Содержание	Длительность
подготовительная	Подготовка организма и систем организма к предстоящей деятельности. Объяснение задач занятия. Разминка. Общеразвивающие, оздоровительные, подготовительные упражнения.	до 9 мин
основная	Решение основных задач занятия: обучение и совершенствование техники двигательных действий, развитие специальных качеств; специальные и подвижные игры.	до 13 мин
заключительная	Упражнения на восстановление, разбор-корректировка ошибок и поощрение верно выполненных, подведение итогов занятия.	до 7 мин

10. Информационное обеспечение

Список литературы и ресурсов для педагога:

Возрастная физиология: Солодков, А. С. Физиология человека : общая, спортивная, возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – 8-е изд. – Москва : Спорт, 2018. – 621 с. : табл., граф., ил.;

Возрастная психология: Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учебное пособие для вузов.- М.: Академический Проект, 2010.-623с.;

Возрастная педагогика: Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000 - 192 с.

Теория и методика физической культуры и спорта: Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991 —543 с.

Интернет-ресурсы:

<https://fedsportmed.ru/>

<https://www.gto.ru/norms/>

<http://www.fizkult-ura.ru/>

<http://sportrules.boom.ru/>

Список литературы для детей и родителей:

Казина, Ольга Борисовна. Веселая физкультура для детей и их родителей: занятия, развлечения, праздники, походы / О. Б. Казина. - Ярославль : Академия развития ; Владимир : ВКТ, 2008. - 143, [1] с. : ил.; 21 см. - (Детский сад: день за днем. В помощь воспитателям и родителям;

Ковалева, Анна Академия солнечных зайчиков. Хочу быть здоровым. Развивающие задания и игра для детей 5-6 лет / Анна Ковалева. - М.: Сфера, 2016. - 229 с;

Людмила Ивановна Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей 3–7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики»: МОЗАИКА-СИНТЕЗ; М.; 2011.

Интернет-ресурсы:

<https://yandex.ru/video/preview/12917209003301833096;>

<https://yandex.ru/video/preview/5913754650316203093;>

<https://yandex.ru/video/preview/6431767019238512042;>

[https://nsportal.ru/bogolyubova-anastasiya-aleksandrovna.](https://nsportal.ru/bogolyubova-anastasiya-aleksandrovna)

Приложения к программе

Приложение 1

Учебный план

Год обучения	Вид подготовки	Трудоемкость (количество часов)
1 год обучения	Интегральная (теоретическая, техническая, общефизическая)	34
	Контрольные испытания (текущая и промежуточная аттестация)	2
2 год обучения	Интегральная (теоретическая, техническая, общефизическая)	34
	Контрольные испытания (текущая и по освоению программы аттестация)	2
Итого:		72

Приложение 2

Входное тестирование по базовым двигательным действиям в рамках поступления на Программу (балльно-рейтинговая система)

Название теста	Результат	Балльно-рейтинговая система
Бег 10 м	секунды (сек.)	Лучший результат – 15 баллов, второе место – 14 баллов и т.д. Рейтинговая система среди мальчиков и девочек формируется отдельно.
Наклон вперед из положения сидя	сантиметры (см.)	
Бросок теннисного мяча в цель	количество попаданий в цель - 5 попыток (количество раз)	

Календарный учебный график

№ группы	Срок обучения по программе	Количество учебных недель / дней	Период каникул (при наличии)	Нерабочие праздничные дни	Сроки промежуточной и итоговой аттестации	Сроки выездов, экспедиций (при наличии)
ДОУ №	___. ___. 202__ ___. ___. 202__	36/36			По завершению первого года обучения	
	___. ___. 202__ ___. ___. 202__	36/36			По завершению освоения программы	
		72/72				