**Структура программы**

1. Паспорт программы
2. Пояснительная записка
3. Учебно-тематический план
4. Календарный учебный график
5. Содержание изучаемого курса
6. Планируемые результаты
7. Формы аттестации обучающихся
8. Условия реализации программы
9. Перечень учебно-методического обеспечения
10. Список литературы
11. Приложения к программе
12. **Паспорт**

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Физическая культура в детском саду 6+»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование | Описание |
|  | Образовательное учреждение, населенный пункт | Муниципальное бюджетное образовательное учреждениедополнительного образования детей«Комплексный Центр дополнительного образования», с Яренск |
|  | Принято, дата | Педагогический совет, от 28.05.2020 |
|  | Утверждено, дата | Директор, приказ от28.05.2020 №32 - ОД |
|  | Название ОП | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа«Физическая культура в детском саду 6+» |
|  | Срок реализации | 5 месяцев |
|  | Автор – разработчик, ФИО, должность | Автор – разработчик Стрельченко Сергей Александрович,педагог дополнительного образования |
|  | Территория, год | с. Яренск, 2020 |
|  | Тип программы | Общеобразовательная общеразвивающая |
|  | Направленность | физкультурно-спортивное |
|  | Актуальность | Это физическое воспитание, одно из необходимых условий правильного развития детей. Для физического воспитания личности ребенка огромное значение имеет охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно-волевых качеств. |
|  | Отличительные особенности | Отличительные особенности дополнительной образовательной программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся на занятиях является не только общеразвивающая подготовка дошкольников, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития воспитанников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к физическим упражнениям. Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся. |
|  | Педагогическая целесообразность программы | Развитие творчества, самостоятельности, инициативы двигательных действиях, осознанного отношения к ним, способности ксамоконтролю, самооценки при выполнении движений, формирование интереса и любви к спорту, к физическим упражнениям. |
|  | Цель | Содействие правильному физическому развитию детей, укрепление их здоровья, формированиеправильной осанки, а также формирование мотивации кздоровому образу жизни и стремления к соблюдению правильных навыков осанки. Совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств. |
|  | Задачи | **Оздоровительные:** - охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма; - всестороннее физическое совершенствование функций организма; - повышение работоспособности и закаливание. **Образовательные:** - формирование двигательных умений и навыков; - развитие физических качеств;  - овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме,  - физические упражнения в жизни ребенка,  - способы укрепления собственного здоровья.**Воспитательные:** - формировать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями; - воспитывать положительные нравственно - волевые качества; |
|  | Возраст детей | 6–7 лет |
|  | Продолжительность занятия | 30 минут |
|  | Формы занятий | Тип занятий: индивидуальный, индивидуально – групповой, групповой, в парах, фронтальный и др. |
|  | Режим занятий | Одно занятие в неделю |
|  | Ожидаемые результаты | **Личностными результатами является** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, ходьба на лыжах и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;- Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;- Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. **Метапридметные результаты включают** владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;- Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой. **Предметные результаты** включают освоенный дошкольниками в процессе изучения данного вида спорта опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению. В результате занятий «Физическая культура в детском саду»» воспитанники будут знать:- способы закаливания организма; - основы и приемы развития физических качеств; - способы подготовки инвентаря к занятиям; - способы передвижений на лыжах; В результате занятий «Физическая культура в детском саду» обучающиеся получат возможность научиться: - выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики; проводить комплексы ОРУ, комплексы на развитие физических качеств самостоятельно; - готовить инвентарь к занятиям, правильно его использовать; - иметь представление о технике бега, прыжках, метания мяча и т.д.**Демонстрировать:** в технической подготовке:- технику движения на лыжах; - технику бега;- технику метания мяча правой и левой рукой;- технику прыжков с места и с разбега;- технику нахождения в строю, колонны;в физической подготовке:- прохождение дистанции 1 км в среднем темпе.- прохождение дистанций 1,5 км без учёта времени в умеренном режиме передвижения.- сдачу нормативов общеразвивающих упражнений. |
|  | Способы определения результативности | **Стартовый мониторинг** – проводится в сентябре каждого учебного года перед началом освоения программы воспитанниками старшей группы.**Итоговая оценка** проводится в конце учебного года по результатам освоения программы воспитанниками старшей группы |
|  | Формы контроля | Мониторинг, контрольная сдачи нормативов. |

**2. Пояснительная записка**

Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 6 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)»

Для обучения по программе «Физическая культура в детском саду 6+» часть 2, могут обучаться только те воспитанники, которые освоили первую часть программы.

**Программа разработана на основе нормативно-правовых документов:**

- Федеральный закон от 24.07.1998 N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. 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";

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации №542 от 19.06.2017 г. «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы», утвержденных обновленных государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения от 01.01.2018 г.;

 - Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Комплексный Центр дополнительного образования» (МБОУ ДОД КЦДО); - Положение о детских объединениях МБОУ ДОД КЦДО; - Положение о рабочей программе педагога дополнительного образования МБОУ ДОД КЦДО.

**Программа реализуется по сетевому взаимодействию**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Физическая культура в детском саду 6+» реализуются МБОУ ДОД КЦДО и МБДОУ «Детский сад №3 «Теремок» ОРВ с. Яренск в сетевой форме в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Договор от 27.05.2020) .

Сетевая форма взаимодействия учреждений обусловлена следующими факторами: использование педагогом дополнительного образования спортивного зала детского сада, а также материально-технического оснащения.

В данной рабочей программе представлена модель занятий, разработанная на основе данных о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей подготовительной к школе группы.

**Направленность** - физкультурно-спортивная.

**Новизна программы** заключается в том, что в образовательную деятельность включены подвижные игры, дыхательные гимнастики, беседы о здоровом образе жизни, а также о важных группах мышц и суставах человека, которые необходимо развивать с раннего возраста. Важным аспектом программы является то что воспитанники получают азы ходьба на лыжах.

**Актуальность программы** — это физическое воспитание, одно из необходимых условий правильного развития детей. Для физического воспитания личности ребенка огромное значение имеет охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

**Цель программы** - содействие правильному физическому развитию детей, укрепление их здоровья, формирование правильной осанки, а также формирование мотивации к здоровому образу жизни и стремления к соблюдению правильных навыков осанки. Совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

**Задачи программы:**

**Оздоровительные:**

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;

- всестороннее физическое совершенствование функций организма;

- повышение работоспособности и закаливание.

**Образовательные:**

- формирование двигательных умений и навыков;

- развитие физических качеств;

 - овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме,

 - физические упражнения в жизни ребенка,

 - способы укрепления собственного здоровья.

**Воспитательные:**

- формировать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями;

- воспитывать положительные нравственно - волевые качества;

**Образовательная деятельность ОУ осуществляется на русском языке.**

Данная программа нацелена на обучающихся возрастом 6-7 лет, группа смешанная (мальчики и девочки), разноуровневая.

**Недельная нагрузка:** 1 час в неделю. Продолжительность учебного часа: 30 минут.Форма обучения индивидуальная, индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная и др.

**Срок реализации программы**. При реализации программы со сроком обучения 4 месяца, продолжительность учебных занятий составляет 19 недель.

Общая трудоемкость учебной программы 19 часов.

**Форма обучения очная.**

**Уровень программы:** стартовый.

 **Условия набора**

Программа предназначена для детей 6-7 лет.

Вид группы – профильная начальная подготовка.

Состав группы – постоянный.

В коллектив принимаются все желающие, по собеседованию, не имеющие медицинских противопоказаний, согласно предоставленной справки. Набор производиться с начала учебного года. Возможен добор обучающихся в объединении в процессе учебного года.

**Основные принципы реализации программы**

Данная программа разработана в соответствие с требованиями современной дидактики и предполагает особое содержание, кроме того она имеет одну важную особенность: она позволяет реализовать педагогическую идею формирования у обучающихся умения учиться - самостоятельно добывать и систематизировать новые знания.

В этом качестве программа обеспечивает реализацию следующих принципов:

**принцип сознательности и активности**, который предусматривает, прежде всего, вос­питание осмысленного овладения техникой спортивных упражнений;

**принцип наглядности**, который предусматривает использование при обучении демонстрации приемов, видео - и фотоматериалов, словесное описание нового приема;

**принцип систематичности**, который предусматривает разучивание элементов, регу­лярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся

**принцип гуманистической направленности обучения**, устанавливающий равноправное партнерство между всеми участниками образовательной деятельности;

**принцип индивидуальности –** учет возрастных особенностей, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка;

**принцип постепенного повышения требований** – постепенная постановка и выполнение ребенком более трудных заданий, увеличении объема и интенсивности нагрузки. Последовательность, регулярность, чередование нагрузок с отдыхом;

**принцип вариативности и свободы выбора** необходим для самореализации личности;

**принцип индивидуализации** - имеет значение для осуществления личностно-ориентированного подхода в процессе эстетического воспитания и творческого развития личности обучающихся;

**принцип диалогичности** - предусматривает познание мира (через активный диалог при усвоении предлагаемого материала);

**Ожидаемые результаты освоения программы**

 **Личностными результатами является** совершенствованиевладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, ходьба на лыжах и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

 **Метапредметные результаты включают** владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

 **Предметные результаты** включают освоенный дошкольниками в процессе изучения данного вида спорта опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению. В результате занятий «Физическая культура в детском саду»» воспитанники будут знать:

- способы закаливания организма;

- основы и приемы развития физических качеств;

- способы подготовки инвентаря к занятиям;

- способы передвижений на лыжах;

В результате занятий «Физическая культура в детском саду» обучающиеся получат возможность научиться:

- выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики; проводить комплексы ОРУ, комплексы на развитие физических качеств самостоятельно;

- готовить инвентарь к занятиям, правильно его использовать;

- иметь представление о технике бега, прыжках, метания мяча и т.д.

**Демонстрировать:**

 в технической подготовке:

- технику движения на лыжах;

- технику бега;

- технику метания мяча правой и левой рукой;

- технику прыжков с места и с разбега;

- технику нахождения в строю, колонны;

в физической подготовке:

- прохождение дистанций 1 км в среднем темпе;

- прохождение дистанций 1,5 км на лыжах в умеренном режиме передвижения.

**Отличительная особенность** дополнительной образовательной программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся на занятиях является не только общеразвивающая подготовка дошкольников, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития воспитанников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к физическим упражнениям. Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся.

**Педагогическая целесообразность**

Развитие творчества, самостоятельности, инициативы двигательных действиях, осознанного отношения к ним, способности к

самоконтролю, самооценки при выполнении движений, формирование интереса и любви к спорту, к физическим упражнениям.

**Ведущими ценностными приоритетами программы являются:**

- демократизация учебно-воспитательного процесса;

- формирование здорового образа жизни;

- саморазвитие личности;

- создание условий для педагогического творчества;

- поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

**Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

- информационно-познавательные (рассказ, показ);

- творческие (развивающие игры);

- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, выполнение контрольных нормативов).

**Система оценки и сроки проведения промежуточной аттестации**.

**Стартовый мониторинг** – проводится в сентябре каждого учебного года перед началом освоения программы воспитанниками старшей группы.

**Итоговая оценка** проводится в конце учебного года по результатам освоения программы воспитанниками старшей группы.

Методика организации мониторинга подобрана педагогом дополнительного образования в соответствии с реализуемой программой.

По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей и планируется дальнейшая работа.

**Способы оценки результатов деятельности.**

Проверка физической подготовленности детей проводится 2 раза в год – в сентябре и мае. Оцениваеся состояние здоровья детей и в случае необходимости освобождают от выполнения заданий.

Уровень двигательных качеств оценивается в цифровых показателях, а степень сформированный двигательных навыков – в баллах (Приложение №1).

**3. Учебно-тематический план**

Учебный план является неотъемлемой частью программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в учреждении.  Учебный план, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 19 недель занятий и определяет последовательность освоения содержания программы объем часов по каждому разделу программы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия | Количество часов |  |
| Всего | Теория | Практика | Формы аттестации, контроля |
|  | Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре на улице, в здании. Основные гигиенические требования. | 1 | 1 | - | Беседа,опрос |
|  | ОФП. Обучение техники ходьбы, перестроение в колоны, повороты на месте и в движении, техники бега, прыжков, равновесия, метании мяча. | 5 | 0,5 | 4,5 | Рассказ.Наблюдение.Опрос. |
|  | ОФП. Спортивная гимнастика (отжимания, пресс, ползанье по гимнастической стенке) упражнения с гимнастической палкой, мячом. | 3 | 0,5 | 2,5 | Рассказ.Наблюдение.Опрос. |
|  | ОФП. Лыжи. Основы передвижения на лыжах без палок, с палками. Повороты на месте и в движение. Прохождение препятствий. Правила соревнований. |  8 | 0,5 | 7,5 | Рассказ.Наблюдение.Опрос. |
|  | Итоговый мониторинг | 2 | 0,5 | 1,5 | Мониторинг |
|  | **Всего**  | 19 | 3,5 | 15,5 |  |

* + 1. **Календарный учебный график**

Дата начала и окончания учебного процесса: 11 января 2021г.- 24 мая 2021г.

Количество учебных недель: 19 недель.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Период прохождения материала | Количество часов | Форма занятия | Тема занятия | Место провидения | Форма контроля |
| **Январь 2021** |
| 2 неделя | 1 | Объяснение нового материала.Показ, опробование | Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий на лыжах. Основные гигиенические требования. | Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок».Уличная спортивная площадка. | Опрос,беседа |
| 3 неделя | 1 | Объяснение нового материала.Показ, опробование | ОФП. Знакомство с лыжами и лыжными ходами. | Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок».Уличная спортивная площадка. | Беседа, наблюдение |
| 4 неделя | 1 | Объяснение нового материала.Показ, опробование | ОФП. Обучение скользящему шагу на лыжах без палок, с палками. | Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок».Уличная спортивная площадка. | Беседа, наблюдение |
| **Февраль 2021** |
| 1 неделя | 1 | Объяснение нового материала.Показ, опробование | ОФП. Обучение поворотам, обхождений препятствий. | Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок».Уличная спортивная площадка. | Беседа, наблюдение |
| 2 неделя | 1 | Объяснение нового материала.Показ, опробование | ОФП. Знакомство с правилами соревнований. Эстафеты. | Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок».Уличная спортивная площадка. | Беседа, наблюдение |
| 3 неделя | 1 | Рассказ, показ, опробование. | ОФП. Скольжение на лыжах без палок 1,5 км. Умеренный темп. | Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок».Уличная спортивная площадка. | Беседа, наблюдение |
| 4 неделя | 1 | Рассказ, показ, опробование. | ОФП. Лыжная эстафета, посвящённая « 23 февраля» | Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок».Уличная спортивная площадка. | Итоги соревнований, протокол |
| **Март 2021** |
| 1 неделя | 1 | Объяснение нового материала.Показ, опробование | ОФП. Обучение спуску на лыжах, с малого наклона . | Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок».Уличная спортивная площадка. | Беседа, наблюдение |
| 2 неделя | 1 | Рассказ, показ, опробование. | ОФП. Лыжная эстафета, посвященная «8 Марта». | Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок».Уличная спортивная площадка. | Итоги соревнований, протокол |
| 3 неделя | 1 | Рассказ, показ, опробование. | ОФП. Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре. | Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок»,Спортивный зал. | Беседа, наблюдение |
| 4 неделя | 1 | Рассказ, показ, опробование. | ОФП. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. | Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок»,Спортивный зал. | Беседа, наблюдение |
| **Апрель 2021** |
| 1 неделя | 1 | Рассказ, показ, опробование. | ОФП. Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках с мячом. | Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок»,Спортивный зал. | Беседа, наблюдение |
| 2 неделя | 1 | Рассказ, показ, опробование. | ОФП. Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. | Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок»,Спортивный зал. | Беседа, наблюдение |
| 3 неделя | 1 | Рассказ, показ, опробование. | ОФП. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мячей на дальность, в равновесии. | Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок».Уличная спортивная площадка. | Беседа, наблюдение |
| 4 неделя | 1 | Рассказ, показ, опробование. | ОФП. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в равновесии, в прыжках с мячом. | Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок».Уличная спортивная площадка. | Беседа, наблюдение |
| **Май 2021** |
| 1 неделя | 1 | Рассказ, показ, опробование. | ОФП. Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом. | Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок».Уличная спортивная площадка. | Беседа, наблюдение |
| 2 неделя | 1 | Рассказ, показ, опробование. | ОФП. Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча в мишень. | Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок».Уличная спортивная площадка. | Беседа, наблюдение |
| 3 неделя | 1 | Рассказ, показ, опробование. | Итоговый мониторинг | Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок».Уличная спортивная площадка. | Протокол занятия.Мониторинг. |
| 4 неделя | 1 | Рассказ, показ, опробование. | Итоговый мониторинг | Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок».Уличная спортивная площадка. | Протокол занятия.Мониторинг. |

* + 1. **Содержание программы**

**Теоретические занятия**

Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода—наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Учить характеризовать свое самочувствие. Раскрыть возможности здорового человека. Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься. Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

**Практические занятия**

**Общая физическая подготовка**

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; ориентироваться в пространстве. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

**Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посредине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами**. Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

 **Ходьба на лыжах.** Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 1000 м в среднем темпе, 1,5 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить. Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

**Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

 Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза. Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

**Подвижные игры**

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц». С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы». С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье». С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий». С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?». Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в-колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

* + 1. **Ожидаемые результаты и способы их определения**

Создание условия для развития двигательной активности дошкольника, путем вовлечения их в регулярные занятия по физической культуре в детском саду.

**Личностными результатами** освоения, дошкольника, содержания программы по физической культуре в детском саду являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

- владеть соответствующими возрасту основными движениями.

- проявлять интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

- проявлять желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.

- проявлять уход и беречь спортивный инвентарь.

 **Метапредметные результаты** включают освоенные дошкольника универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

Освоения дошкольниками содержания программы по физической культуре в детском саду следующие умения:

-Уметь ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

-Уметь лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

- Прыгать в длину с места (не менее 110 см), с разбега (не менее 140 см), прыгать через короткую и длинную скакалку

- Уметь метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-6 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).

- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

- Уметь перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево,

кругом.

**Предметные результаты** включают освоенный дошкольниками в процессе изучения данного вида спорта опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению. В результате занятий «Физическая культура в детском саду»» дошкольники будут знать:

- Элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в

повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

- Иметь начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и

факторах, разрушающих здоровье.

- Знать о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

- Иметь элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.

 - Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.

**Демонстрировать:**

 в технической подготовке:

- технику бега;

- технику броска мяча;

- технику прыжков;

- технику элементов спортивной гимнастики;

- технику скольжения на лыжах;

- технику спуска с угоров.

в физической подготовке:

- прохождение дистанций 1 км в среднем темпе

- прохождение дистанций 1,5 км на лыжах в умеренном режиме передвижения.

* + 1. **Формы аттестации обучающихся**

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом дошкольников является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений, которые указаны в приложении №1.

**8. Условия реализации программы**

При реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы используются ресурсы МБДОУ «Детский сад №3 «Теремок» ОРВ с. Яренск.

Теоретическая часть программы реализуется в форме занятий в МБДОУ «Детский сад №3 Теремок», спортивный зал (музыкальный зал). Информационными ресурсами выступает литература по тематике «Физкультура для дошкольников», интернет-сайты, плакаты, спортивные снаряды.

Практические занятия проводятся в МБДОУ «Детский сад №3 Теремок», спортивный зал (музыкальный зал), уличная спортивная площадка. В процессе занятий широко используется имеющееся спортивные маты, инвентарь, большой ассортимент различных мячей. Наличие связей с МБОУ ДОД «Комплексный центр дополнительного образования» позволяет разнообразить занятия, добиваясь реализации цели и решения задач программы.

Воспитатель детского сада выступает в роли сопровождающего воспитанников на учебном занятии, согласно договора о сетевой форме реализации образовательной программы.

 **Гигиенические требования:**

- непосредственно образовательная деятельность проводятся в чистом проветренном, хорошо освещенном помещении;

- использование разных форм работы;

- контроль за положительной атмосферой на занятиях.

Материально-техническое обеспечение:

- кабинет, организованный в соответствии с САНПиН;

- учебные столы, стулья, учебная доска, шкафы, мультимедиа.

**Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования Стрельченко Сергей Александрович первой квалификационной категории. Педагог 1 раз в 3 года проходит курсовые мероприятия в АО ИОО по профилю деятельности. Профессиональные компетенции педагога соответствуют профессиональному стандарту «Профессиональный стандарт педагога дополнительного образования детей и взрослых».

Педагогом предусмотрен индивидуальный образовательный маршрут для работы с одаренными детьми и детьми с ОВЗ.

**9. Перечень учебно-методического обеспечения**

 Ноутбук, музыкальный центр, скамейка гимнастическая, стенка гимнастическая, подвесной канат, корзина под мячи (дерево), баскетбольная стойка, щит баскетбольный, детский щит для метания мяча в цель, наклонная доска деревянная, наклонная лестница деревянная с зацепами, дуга металлическая большая, дуга металлическая маленькая, фишки для бега (красные, жёлтые - пластмасса), конусы (пластмассовые), обруч цветной большой, обруч цветной маленький, гимнастическая палка, мягкий модуль квадратный, мягкий наклонный модуль, мягкий модуль тоннель, мат гимнастический, мат поролоновый, маты защитные, гантели (500 гр.), мешочки с песком, канат, мячи баскетбольные резиновые, мячи резиновые большие, скакалки, скакалки для улицы, скакалки длинные 4 м., кубики, лыжи, палки лыжные.

1. **Список литературы**

**1.Утренняя гимнастика для детей 6 -7 лет / Г.А. Прохорова. – М., Айрис-пресс, 2004.**

**2.Подвижные игры детей / И.М. Коротков. – М., Сов. Россия,2007.**

**3.Физическая культура – дошкольникам / Л.Д. Глазырина. – Владос,2005.**

**4.Занимательная физкультура в детском саду для детей 6 -7 лет / К.К. Утробина. – М., ГНОМ и Д., 2005.**

**5.Необычные физкультурные занятия для дошкольников / Е.И. Подольская. – Волгоград, Учитель, 2010.**

**6.Игры детей мира / Т.И Линго. – Ярославль, «Академия развития», 2008.**

**7.Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-10 лет / Е.А. Каралашвили. - М., ТЦ Сфера, 2002**

**8.Спортивные праздники и развлечения для дошкольников / В.Я. Лысова. – М., АРКТИ, 2000.**

**9.Физкультурные праздники в детском саду. / Н.Н. Луконина. - М., Айрис- пресс, 2006.**

**10.Как воспитать здорового ребенка / В.Г. Алямовская. – М., Просвещение, 2003.**

 **11.Здоровьесберегающие технологии в ДОУ / Л.В. Гаврючина. М., ТЦ Сфера, 2008.**

**12.Формирование представлений о здоровом образе жизни дошкольников / И.М. Новикова. – М., Мозаика-Синтез, 2009.**

* 1. **Приложения к программе**

##### Приложение №1

Общие методические указания к организации работы

Проверка физической подготовленности детей проводится 2 раза в год – в сентябре и мае. В ней принимают участие зваведующая, старший воспитатель, музыкальный руководитель, медицинская сестра, воспитатели.

Подбираются упражнения для разминки к каждому из видов движений, знакомят детей с правилами выполнения заданий и командами. Готовятся протоколы обследования.

Заведующая и медсестра заранее проверяют готовность беговой дорожки, ямы для прыжков, площадки для метания и т.д., помогают сделать необходимые разметки.

Оцениваеся состояние здоровья детей и в случае необходимости освобождают от выполнения заданий.

Результаты обследования анализируются и обсуждаются на педсоветах, родительских собраниях.

Методики обследования уровня физической подготовленности детей

Уровень двигательных качеств оценивается в цифровых показателях, а степень сформированный двигательных навыков – в баллах:

**5 баллов – *высокий уровень навыка*** – правильно выполняются все основные элементы движения;

**4 балла – *средний уровень навыка*** – справляется с большинством элементов техники, допуская некоторые ошибки;

**3 балла** - ***низкий уровень навыка*** – имеют место значительные ошибки при выполнении элементов

## **1.Челночный бег 3х10 м**

Цель: Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия

в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Оборудование: секундомер, кубик 1 шт.

Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, по сигналу

«Марш!» (в этот момент включается секундомер) преодолевает дистанцию 10 метров, на которой в конце отрезка лежит кубик на линии, ребёнок берёт его и бегом возвращается к стартовой линии, оставляет его там и бежит к финишной линии.

Результат: фиксируется общее время в секундах.

**Показатели челночного бега 3х10 м (сек)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст, лет | Пол | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
| 6 | М | 10,6 и > | 10,7 – 11,3 | 11,4 – 11,8 |
| Д | 10,8 и > | 10,9 – 11,6 | 11,7 – 12,0 |
| 7 | М | 10,0 и > | 10,1 – 10,9 | 11,0 – 11,4 |
| Д | 10,2 и > | 10,3 – 11,1 | 11,2 – 11,6 |
| 6-8 (ГТО) | М | 9,2 и > | 10,0  | 10,3  |
|  | Д | 9,5 и > | 10,4 | 10,6 |

**2. Бег на скорость 30 м.**

**Методика обследования бега**.

До проведения проверки движений размечается беговая дорожка длиною не менее 40 метров, до линии старта и после линии финиша должна быть 5 метров. В конце беговой дорожки помещается яркий ориентир. Детей знакомят с правилами выполнения заданий: начинать бег строго по сигналу, возвращаться к линии старта только по краю дорожки. Целесообразней проводить бег парами (элемент соревнования). Даются две попытки с интервалом для отдыха 2-3 мин, фиксируется лучший результат.

**Показатели бега на скорость 30м (в секундах)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст, лет | Пол | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
| 6 | МД | 7,6-7,58,2-7,8 | 7,7-8,28,3-8,8 | 8,3-8,58,9-9,2 |
| 7 | МД | 7,2-6,87,5-7,3 | 7,3-7,57,6-7,9 | 7,6-8,08,0-8,7 |
| 6-8 (ГТО) | МД | 6,06,2 | 6,76,8 | 6,97,1 |

## **3. Прыжки в длину с места.**

**Методика обследования прыжков.**

Необходимо предварительно подготовить прыжковую яму (разрыхлить песок), четко указать место отталкивания. Каждому ребенку дается 3 попытки подряд, фиксируется лучший результат. Перед этим можно дать пробные попытки.

**Показатели прыжков в длину с места (см)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст, лет | Пол | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
| 6 | МД | 101,0 и >100,0 и > | 88,3-100,088,0-99,6 | 85,0 и <87,0 и < |
| 7 | МД | 114,0 и >113,0 и > | 100,0-112,798,0-110,0 | 99,0 и <97,0 и < |
| 6-8 (ГТО) | МД | 140,0 и >135,0 и > | 120,0-112,7115,0-110,0 | 110,0 и <105,0 и < |

**Прыжки в длину с разбега.**

**Методика обследования прыжков.**

Необходимо предварительно подготовить прыжковую яму (разрыхлить песок), четко указать место отталкивания. Каждому ребенку дается 3 попытки подряд, фиксируется лучший результат. Перед этим можно дать пробные попытки.

**Показатели прыжков в длину с разбега (см)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст, лет | Пол | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
| 6 | МД | 167153 | 125-140115-135 | 100100 |
| 7 | МД | 240220 | 200-225182-203 | 180180 |

**4.Метание в вертикальную цель.**

**Методика обследования метания.**

Заранее готовится вертикальная цель четко обозначается место, с которого будут метать. Метание в цель проводится индивидуально. Каждому ребенку дается по шесть попыток. Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм. Даётся 6 бросков.

**Показатели Метание в вертикальную цель.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст,****лет** | Пол | **Высокий уровень** | **Средний уровень** | **Низкий уровень** |
| **6-7 (ГТО) с 6 метров** | м | 4 | 3 | 2 |
| д | 3 | 2 | 1 |

**5.Метание вдаль.**

**Методика обследования метания.**

Метание вдаль проводится на площадке длиной не менее 20 м, шириной 5 –6 м, которую заранее размечают по метрам флажками или цифрами. Уточняется порядок выполнения задания: по команде бросить мешочек (мяч) в определенном направлении, затем по команде собрать их. Каждому ребенку дается 3 попытки каждой рукой.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст,лет** | Пол | **Высокий уровень** | **Средний уровень** | **Низкий уровень** |
| **6** | м | Пр.р | 9,8 | 7,9 | 4,4 |
| Лев.р | 5,9 | 5,3 | 3,3 |
| д | Пр.р | 8,3 | 5,4 | 3,3 |
| Лев.р | 5,7 | 4,7 | 3,0 |
| **7** | м | Пр.р | 13,9 | 10,0 | 6,0 |
| Лев.р | 10,8 | 6,8 | 5,0 |
| д | Пр.р | 11,8 | 8,3 | 5,5 |
| Лев.р | 8,0 | 5,6 | 4,6 |

**6. Лазанье по гимнастической стенке.**

 **Методика обследования лазания.**

 Проверка движений проводится индивидуально. Необходимо расположить около снаряда маты. Возможны предварительные попытки. Начало подъема сопровождается командами: «Приготовиться, марш». Каждому ребенку дается по три попытки, учитывается лучший результат.

**Показатели скорости лазания разноименным способом (с)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст, лет | пол |  | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
| 6 | м | подъем | 17,7  | 27,8 | 43,2 |
| спуск | 13,0 | 23,8 | 37,6 |
| д | подъем | 12,5 | 27,7 | 39,2 |
| спуск | 12,5 | 24,6 | 41,2 |
| 7 | м | подъем | 54,0 | 34,8 | 21,6 |
| спуск | 48,0 | 34,6 | 21,6 |
| д | подъем | 51,0 | 33,6 | 18,7 |
| спуск | 54,1 | 35,8 | 24,8 |

**Тест по определению прироста показателей психофизических качеств**

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств мы предлагаем пользоваться формулой, предложенной В.И. Усачевым:

100(V1 – V2)

W = ½ (V1+V2)

где    W - прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Темпы прироста (%)*** | ***Оценка*** | ***За счет чего достигнут прирост*** |
| До 8 | Неудовлетворительно | За счет естественного роста |
| 8-10 | Удовлетворительно | За счет естественного роста и естественной двигательной активности |
| 10-15 | Хорошо | За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания |
| Свыше 15 | Отлично | За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений |

Например: Костя В. прыгнул в длину с места вначале года на 42 см., а в конце – на 46см. подставляя эти значения формулу, получаем:

W= 100(46-42) = 9%

                   1/2(42+46)

Хорошо это или плохо? Ответ на этот вопрос можно найти в шкале оценки темпов прироста физических качеств.

**Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста**

Таким   образом, представленные   тесты   и   диагностические   методики

позволяют:

1. оценить различные стороны психомоторного развития детей;
2. видеть     динамику     физического     и     моторного    развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;
3. широко    использовать    данные    задания    в    практической    деятельности дошкольных учреждений.