**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»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | 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 5+» |
|  | Срок реализации | 4 месяца |
|  | 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 | Народные подвижные игры имеют многовековую историю, они всегда были очень важны при воспитании, так как способствовали максимальному развитию у детей разнообразных двигательных навыков и умений, сноровки, необходимых для всех видов деятельности.Подвижная игра с правилами – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующая точным и своевременным выполнением задания, связанного с обязательными для всех правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры пробуждает ребёнка к определённым умственным и физическим усилиям.Ничто так не привлекает ребят, как игра. Ребенок любит играть, он познает окружающий мир прежде всего и легче всего в играх. Именно посредством игры у ребят вырабатываются ценнейшие физические, морально-волевые и организационные навыки.Подвижные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.Подвижные игры могут стать средством, подводящим к спортивным играм.Но одного желания играть и знания игр мало. Нужно еще донести их до ребят, со знанием дела, иной раз осторожно раскрыть содержание, пробудить к ним интерес. Иначе даже самая увлекательная игра может быть отвергнута. |
|  | Цель | Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие. |
|  | Задачи | **Оздоровительные:** - Способствовать функциональному развитию органов (сердце, лёгкие и др.) и систем организма (сердечно-сосудистая, дыхательная и костная); -Создать условия для формирования гармоничного телосложения, правильной осанки, стопы.- Закаливать организм, используя естественные факторы природы (солнце, воздух и вода), различные традиционные и современные методики закаливания;-Сформировать элементарные умения и навыки «самоврачевания»; -Способствовать сохранению положительного психоэмоционального состояния у детей. **Образовательные:** - Формировать и совершенствовать у дошкольника жизненно необходимые двигательные умения и навыки (ходьба, бег, лазание, метание и т.д.);  -Сделать достоянием каждого ребёнка элементарные базовые знания по гигиене. Анатомии и физиологии человека, биомеханике движений, технике выполнения различных упражнений, правилам соревнований по спортивным играм. - Побуждать детей проявлять двигательное творчество, эмоциональную и двигательную раскрепощенность. **Воспитательные**: - Воспитывать привычку соблюдать режим дня, выполнять правила личной гигиены, потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями; - Способствовать развитию воли, целеустремлённости; - Формировать позитивные качества характера; - Способствовать эмоциональному развитию детей; - Воспитывать эстетические потребности личности ребёнка.- Сформировать навыки за уходом спортивного инвентаря. |
|  | Возраст детей | 5–6 лет |
|  | Продолжительность занятия | 25 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. **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; 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 бега;- технику метания мяча правой и левой рукой;- технику прыжков с места и с разбега;- технику нахождения в строю, колонны;в физической подготовке:- 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. |

1. **Пояснительная записка**

Программа «Физическая культура в детском саду 5+» педагога дополнительного образования Стрельченко С.А. разработана с учётом особенностей организации физкультурно-спортивной деятельности детей дошкольного возраста в условиях сельской местности и влияния климатических факторов региона, в соответствии с:

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

- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

- Приказом 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»;

- Постановлением 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" ;

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

Физическое развитие детей дошкольного возраста 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.)»

**Актуальность программы** заключается в том, что показатели иммунитета на севере у детей находятся на более низком уровне, чем у жителей других регионов страны, наблюдается повышенная заболеваемость ОРВ и ОРЗ. Одним из путей укрепления здоровья дошкольников становится разумная тренировка организма, помогающая существенно снизить темп истощения резервов организма, повысить жизнестойкость. Поэтому основным фактором, влияющим на состояние здоровья и работоспособность растущего организма является двигательная активность.

**Педагогическая целесообразность** данной программы объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют 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.

**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.

**Цель программы** - содействие правильному физическому развитию детей, укрепление их здоровья, формирование правильной осанки, а также 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.

**Развивающие:**

- развить и совершенствовать основные физические качества: быстрота, ловкость, меткость, гибкость и выносливость.

- развивать внимание и координацию.

**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.

**Возраст и условия набора в группу**

Программа предназначена для детей 5-6 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.

**Характеристика обучающихся**

Дети старшего дошкольного возраста становятся всё более осознанными их действия носят преднамеренный характер. У них развивается способность понимать задачу, поставленную педагогом, самостоятельно выполнять указания педагога, определяющие заданный способ. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе.

В двигательной деятельности большое внимание следует уделять развитию движений и физических качеств детей. У них развивается умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.

У детей развивается творческая инициатива. Им нравится выразительное и вариативное выполнение движений.

Развиваются физические качества: (силу, гибкость, выносливость), особенно быстрота и ловкость, а также координация движений.

**Объём программы и режим занятий.**

Продолжительность образовательного процесса – 1 год, количество учебных недель 36, с 01 сентября по 24 мая. Программа реализуется по частям: I ЧАСТЬ – 1 учебное полугодие, 17 часов (17 недель); II часть – 2 учебное полугодие, 19 часов (19 недель). Общий объём программы – 36 учебных час. Режим занятия – 1 час в неделю. Длительность занятий определяется возрастом детей в соответствии с требованиями СанПиН – до 30 минут.

**Формы, методы обучения**

Учебный материал программы подобран в соответствии со стартовым

уровнем, предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержание программы. Реализуется в очной форме в группах постоянного состава.

Методы, используемые на занятиях:

1. Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);

- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);

- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

2. Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, распоряжений, сигналов;

- вопросы к детям;

- образный сюжетный рассказ, беседа;

- словесная инструкция.

3. Практические методы:

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- проведение упражнений в игровой форме;

- проведение упражнений в соревновательной форме

Программой предусматриваются: индивидуальные, индивидуально – групповые, групповые, в парах, фронтальные, групповые, подгрупповые занятия.

**Формы занятий:** информационно-познавательные (беседа, показ, объяснение); метод строго регламентированного упражнения (обучение двигательным действиям, развитие двигательных способностей); метод частично регламентированного упражнения (игровой, соревновательный); методы контроля и самоконтроля; стимулирующие методы.

В программе используются здоровьесберегающие, информационно - коммуникативные, игровые педагогические технологии.

Образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

**Структура занятий** состоит из трех частей:

Вводная, основная и заключительная части.

Вводная часть (4-6 минут) начинается с построения, приветствия и ходьбы, во время которой дети выполняют 3-5 дыхательных упражнений.

В вводной части, занятия дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для принятия правильной оценки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания.

После непродолжительной ходьбы дается медленный бег по площадке в течение 2-4 мин. В этой части занятия осуществляются подготовка детей к предстоящей мышечной деятельности и обучение в основном различным видам бега: широким шагом, высоко поднимая колени, приставным шагом, спиной вперед, парами, врассыпную и т. п. Выполняются прыжки на одной и двух ногах, с ноги на ногу и др. Использование этих упражнений направлено на улучшение пространственной ориентировки, укрепление мышц ног и таза, совершенствование осанки. Бег заканчивается ходьбой и перестроением в круг или колонны.

Основная часть занятия (18-20 минут) начинается с выполнения комплекса общеразвивающих упражнений. По окончании дети перестраиваются в колонну по одному, по ходу складывают использованный спортивный инвентарь и бегут со средней скоростью в зависимости от возраста от 40 с до 2 мин. Бег заканчивается ходьбой и перестроением для выполнения упражнения в основных движениях.

На каждом занятии дети упражняются в нескольких основных движениях. Первым выполняется новое или более трудное по координации движение. Затем дети вновь бегут со средней скоростью, после чего упражняются в другом, уже знакомом им движении. Упражнения в основных движениях заканчиваются медленным бегом, затем организуется подвижная игра или игра-эстафета. Игры предусматривают закрепление одного из основных движений; большое место в них занимает бег. Игра повторяется 4-5 раз, паузы между повторениями короткие.

В заключительной части (3-4 минуты) решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Дыхательные упражнения способствую более быстрому восстановлению организма и несут оздоровительный характер. Важно научить ребенка дышать носом соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию включаю в каждое занятие; необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Этому соответствует упражнения на релаксацию, выполняемое в игровой форме.

Программа реализуется по сетевому взаимодействию

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Физическая культура в детском саду 5+» 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 старшей группы.

Зачисление на обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающих программам, реализуемым сторонами в сетевой форме, производится в соответствии с действующим законодательством и утвержденным порядком приёма обучаемых в МБОУ ДОД КЦДО.

**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).

**Основные принципы реализации.**

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, вос¬питание 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, регу¬лярное 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 совершенствование 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.

 **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.

**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).

**Формы подведения итогов реализации программы:** степень достижения планируемых результатов программы определяется через наблюдение, педагогический мониторинг, педагогический контроль (текущий, тематический итоговый), анкетирование родителей (законных представителей).

**Организационно - педагогические условия реализации программы**

Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы включает в себя календарный учебный график, планируемые результаты, систему оценки достижения планируемых результатов, методические материалы, условия реализации, которые описаны в каждой части.

**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 17 недель занятий и определяет последовательность освоения содержания программы объем часов по каждому разделу программы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия | Количество часов |  |
| Всего | Теория(минут) | Практика(минут) | Формы аттестации, контроля |
|  | Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре на улице, в здании. Основные гигиенические требования. | 2 | 3 | - | Беседа,опрос |
|  | ОФП. Обучение 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. | 5 | 0,5 | 4,5 | Рассказ.Наблюдение.Опрос. |
|  | Спортивные и народные игры, эстафеты. | 3 | 0,5 | 3,5 | Беседа.Наблюдение.Опрос. |
|  | Стартовый мониторинг | 2 | 0,5 | 1,5 | Протокол о выполнение упражнений, мониторинг. |
|  | **Всего**  | 15 | 5 | 10 |  |

* + 1. **Календарный учебный график**

Дата начала и окончания учебного процесса: 1 сентября 2020г.- 30 декабря 2020г.

Количество учебных недель: 17 недель.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Период прохождения материала | Количество часов | Форма занятия | Тема занятия | Место провидения | Форма контроля |
| **Сентябрь 2020** |
| 1 неделя | 1 | Рассказ,Объяснение нового материала.Показ, опробование. | Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре на улице. Основные гигиенические требования. ОФП. Обучение техники бега, метания мячика, правой и левой рукой. | Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок»,Спортивный зал. | Опрос по теме, беседа.Наблюдение |
| 2 неделя | 1 | Рассказ,Объяснение нового материала.Показ, опробование. | ОФП., обучение техники метания мячика, правой и левой рукой, техника равновесия. | Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок»,Спортивный зал. | Опрос по теме, беседа.Наблюдение |
| 3 неделя | 1 | Рассказ, показ, опробование. | Стартовый мониторинг. | Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок».Уличная спортивная площадка. | Протокол занятия.Мониторинг. |
| 4 неделя | 1 | Рассказ, показ, опробование. | Стартовый мониторинг. | Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок».Уличная спортивная площадка. | Протокол занятия.Мониторинг. |
| **Октябрь 2020** |
| 1 неделя | 1 | Рассказ, показ, опробование | ОФП. Подвижные игры направленные на выносливость. | Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок».Уличная спортивная площадка. | Беседа, наблюдение  |
| 2 неделя | 1 | Рассказ, показ, опробование | ОФП. Подвижные игры направленные на координацию движений. | Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок».Уличная спортивная площадка. | Беседа, наблюдение |
| 3 неделя | 1 | Рассказ, показ, опробование | ОФП. Подвижные игры направленные на силу. | Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок».Уличная спортивная площадка. | Беседа, наблюдение |
| 4 неделя | 1 | Рассказ, показ, опробование | ОФП. Подвижные игры с эстафетами. | Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок».Уличная спортивная площадка. | Беседа, наблюдение |
| 5 неделя | 1 | Рассказ, показ, опробование | ОФП. Подвижные игры направленные на координацию движений. | Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок».Уличная спортивная площадка. | Беседа, наблюдение |
| **Ноябрь 2020** |
| 1 неделя | 1 | Рассказ, | Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре в здании. Основные гигиенические требования. | Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок»,Спортивный зал. | Опрос, беседа |
| 2 неделя | 1 | Объяснение нового материала.Показ, опробование | ОФП. Строевые элементы. | Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок»,Спортивный зал. | Беседа, наблюдение |
| 3 неделя | 1 | Объяснение нового материала.Показ, опробование | ОФП. Основы спортивной гимнастики. | Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок»,Спортивный зал. | Беседа, наблюдение |
| 4 неделя | 1 | Рассказ, показ, опробование. | Спортивное мероприятие посвящённое «Дню матери» | Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок»,Спортивный зал. | Итоги соревнований, протокол |
| **Декабрь 2020** |
| 1 неделя | 1 | Объяснение нового материала.Показ, опробование | ОФП. Обучение равновесию на месте, в движение. | Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок»,Спортивный зал. | Беседа, наблюдение |
| 2 неделя | 1 | Объяснение нового материала.Показ, опробование | ОФП. Гимнастика с предметами. | Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок»,Спортивный зал. | Беседа, наблюдение |
| 3 неделя | 1 | Рассказ, показ, опробование. | ОФП. Эстафеты с элементами равновесия. | Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок»,Спортивный зал. | Беседа, наблюдение |
| 4 неделя | 1 | Рассказ, показ, опробование. | Новогодняя спортивная эстафета. | Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок»,Спортивный зал. | Итоги соревнований, протокол |

* + 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 (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий педагога.

**Упражнение на равновесие.** Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки, упражнение ласточка на одной ноге.

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года —30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

**Бег на лыжах.** Подборка и одевание лыж. Правильное построение и выполнение команд в строю. Основы передвижения на лыжах без палок, с палками. Повороты на месте и в движение. Прохождение препятствий. Правила соревнований.

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

**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.

 **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 на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 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 3-4 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;

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. Алямовская В. Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной**

**программы // Дошкольное образование, 2005.**

**2.Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н., Саулина Т. Ф. Здоровый дошкольник: Социально оздоровительная технология 21 века. - М., АРКТИ, 2001.**

**3. Беззубцева Г. В., Ермошина А. М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и**

**мультфильмов. - М., Издательство ГНОМиД, 2003.**

**4. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. - М. : Мозаика-Синтез, 2005.**

**5. Бычкова С. С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного**

**возраста. - М., АРКТИ, 2002.**

**6. Волошина Л. Организация здоровье сберегающего пространства. Дошкольное воспитание № 1 / 2004.**

**7. Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. - М. : АРКТИ, 2005.**

**8. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном**

**учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.**

**9. Доронова Т. Н., Голубева Л. Г. и др. Из детства - в отрочество: Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей 4-7 лет. - М. : Просвещение, 2002.**

* 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 |
| 5 | М | 11,2 и > | 11,3 – 11,7 | 11,8 – 12,5 |
| Д | 11,4 и > | 11,5 – 12,2 | 12,3 – 12,8 |
| 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 |

**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 |
| 5 | МД | 8,3-7,98,8-8,3 | 8,4-9,28,9-9,2 | 9,3-10,09,3-10,2 |
| 6 | МД | 7,6-7,58,2-7,8 | 7,7-8,28,3-8,8 | 8,3-8,58,9-9,2 |

## **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 |
| 5 | МД | 92,0 и >87,0 и > | 77,1-91,676,2-86,5 | 76,0 и <75,0 и < |
| 6 | МД | 101,0 и >100,0 и > | 88,3-100,088,0-99,6 | 85,0 и <87,0 и < |

**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** |
| **5-6 лет****с 6 метров** | м | 3 | 2 | 1 |
| д | 2 | 1 | 0 |

**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** |
| **5** | м | Пр.р | 7,5 | 5,7 | 3,9 |
| Лев.р | 4,7 | 4,2 | 3,0 |
| д | Пр.р | 5,9 | 4,4 | 3,5 |
| Лев.р | 4,5 | 3,5 | 2,5 |
| **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 |

**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 |
| 5-6 | 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 |

**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.