

Отдел образования Администрации  
МО «Ленский муниципальный район»

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
«Комплексный Центр дополнительного образования»

Принято на  
педагогическом совете  
№ 9 от 27.05.2021 г.

Утверждаю:  
И. о. директора  
МБОУ ДОД КЦДО  
\_\_\_\_\_ А. С. Самсонова  
на основании приказа  
от «27» мая 2021 г. № 45/1

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Физическая культура в детском саду»**  
для детей 5 – 6 лет.  
Срок реализации программы: 1 год.  
Направление: физкультурно-спортивное.

Автор-составитель:  
Стрельченко Сергей Александрович,  
педагог дополнительного образования.

с. Яренск  
2021г.

## **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

**1. Паспорт**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**«Физическая культура в детском саду»**

№	Наименование	Описание
1.	Образовательное учреждение, населенный пункт	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Комплексный Центр дополнительного образования», с Яренск
2.	Принято, дата	Педагогический совет, от 27.05.2021
3.	Утверждено, дата	Директор, приказ от 27.05.2021
4.	Название ОП	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Физическая культура в детском саду 5+»
5.	Срок реализации	1 год
6.	Автор – разработчик, ФИО, должность	Автор – составитель Стрельченко Сергей Александрович, педагог дополнительного образования
7.	Территория, год	с. Яренск, 2021
8.	Тип программы	Общеобразовательная общеразвивающая
9.	Направленность	физкультурно-спортивное
10.	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.
11.	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.
12.	Педагогическая целесообразность программы	<p>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.</p> <p>Подвижная игра с правилами – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением задания, связанного с обязательными для всех правилами.</p> <p>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.</p> <p>Подвижные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.</p> <p>Подвижные игры могут стать средством, подводющим к спортивным играм.</p> <p>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.</p>
13.	Цель	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.
14.	Задачи	<p><b>Оздоровительные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;</li> <li>- всестороннее физическое совершенствование функций организма;</li> </ul>

		<p>- повышение работоспособности и закаливание.</p> <p><b>Образовательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование двигательных умений и навыков;</li> <li>- развитие физических качеств;</li> <li>- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме,</li> <li>- физические упражнения в жизни ребенка,</li> <li>- способы укрепления собственного здоровья.</li> </ul> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями;</li> <li>- воспитывать положительные нравственно - волевые качества.</li> </ul> <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развить и совершенствовать основные физические качества: быстрота, ловкость, меткость, гибкость и выносливость.</li> <li>- развивать внимание и координацию.</li> </ul>
15.	Возраст детей	5–6 лет
16.	Продолжительность занятия	25 минут
17.	Формы занятий	Тип занятий: индивидуальный, индивидуально – групповой, групповой, в парах, фронтальный и др.
18.	Режим занятий	Одно занятие в неделю
19.	Ожидаемые результаты	<p><b>Личностными результатами</b> является владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, ходьба на лыжах и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>- Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</li> </ul> <p><b>Метапредметные результаты</b> включают владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой</p>

		<p>спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.</li> </ul> <p><b>Предметные результаты</b> 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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способы закаливания организма;</li> <li>- основы и приемы развития физических качеств;</li> <li>- способы подготовки инвентаря к занятиям;</li> </ul> <p>В результате занятий «Физическая культура в детском саду» обучающиеся получают возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики; проводить комплексы ОРУ, комплексы на развитие физических качеств самостоятельно;</li> <li>- готовить инвентарь к занятиям, правильно его использовать;</li> <li>- иметь представление о технике бега, прыжках, метания мяча и т.д.</li> </ul> <p><b>Демонстрировать:</b></p> <p>в технической подготовке:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику бега;</li> <li>- технику метания мяча правой и левой рукой;</li> <li>- технику прыжков с места и с разбега;</li> <li>- технику нахождения в строю, колонны;</li> </ul> <p>в физической подготовке:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сдачу нормативов общеразвивающих упражнений.</li> </ul>
20.	Способы определения результативности	<p><b>Стартовый мониторинг</b> – проводится в сентябре каждого учебного года перед началом освоения программы воспитанниками старшей группы.</p> <p><b>Итоговая оценка</b> проводится в конце учебного года по результатам освоения программы воспитанниками старшей группы</p>
21.	Формы контроля	Мониторинг, контрольная сдачи нормативов.

## 2. 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 ходьбы 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 производится 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 34, с 15 сентября по 25 мая. Общий объём программы – 34 учебных часа. Режим занятия – 1 час в неделю. Длительность занятий определяется возрастом детей в соответствии с требованиями СанПиН – до 25 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 здоровье сберегающие, информационно - коммуникативные, игровые педагогические технологии.

Образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

**Структура занятий** состоит из трех частей:

Вводная, основная и заключительная части.

Вводная часть (2-4 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 1-2 минут. 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, враспынную 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 (17-19 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 (1-2 минуты) решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Дыхательные упражнения способствуют 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 программе представлена модель занятий, разработанная на основе данных о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей старшей группы.

Зачисление на обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим 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. Оценивается состояние здоровья детей и в случае необходимости освобождают от выполнения заданий.

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

### **Основные принципы реализации.**

Данная программа разработана в соответствии 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 совершенствование владения 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 получают 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 34 недели занятий и определяет последовательность освоения содержания программы объем часов по каждому разделу программы.

№	Содержание занятия	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория (часов)	Практика (часов)	
1.	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре на улице, в здании, переноска лыжного инвентаря, что нужно знать о холоде на улице во время занятий. Основные гигиенические требования.	1	1	-	Беседа, опрос
2.	ОФП. Обучение техники бега, прыжков, равновесия, метания мяча.	8	0,5	7,5	Рассказ. Наблюдение. Опрос.
3.	ОФП. Спортивная гимнастика (отжимания, пресс, ползание по гимнастической стенке) упражнения с гимнастической палкой, мячом.	7	0,5	6,5	Рассказ. Наблюдение. Опрос.
4.	ОФП. Лыжи. Основы передвижения на лыжах без палок, с палками. Повороты на месте и в движение. Прохождение препятствий. Правила соревнований.	7	0,5	6,5	Рассказ. Наблюдение. Опрос.
5.	Спортивные и народные игры, эстафеты.	7	0,5	6,5	Беседа. Наблюдение. Опрос.
6.	Стартовый мониторинг	2	0,5	1,5	Протокол о выполнении упражнений, мониторинг.

7.	Итоговый мониторинг	2	0,5	1,5	Протокол о выполнении упражнений, мониторинг
8.	<b>Всего</b>	34	4	30	



#### 4. Календарный учебный график

Дата начала и окончания учебного процесса: 15 сентября 2021г.- 25 мая 2022г.

Количество учебных недель: 34

Период прохождения материала	Количество часов	Форма занятия	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
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.

5 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
6 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
7 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
8 неделя	1	Рассказ, показ, опробование	ОФП. Подвижные игры с эстафетами.	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок». Уличная спортивная площадка.	Беседа, наблюдение
9 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
10 неделя	1	Рассказ,	Инструктаж по технике	Муниципальное бюджетное	Опрос, беседа

			безопасности во время проведения занятий по физической культуре в здании. Основные гигиенические требования.	дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок», Спортивный зал.	
11 неделя	1	Объяснение нового материала. Показ, опробование	ОФП. Строевые элементы.	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок», Спортивный зал.	Беседа, наблюдение
12 неделя	1	Объяснение нового материала. Показ, опробование	ОФП. Основы спортивной гимнастики.	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок», Спортивный зал.	Беседа, наблюдение
13 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	Спортивное мероприятие посвящённое «Дню матери»	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок», Спортивный зал.	Итоги соревнований, протокол
14 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
15 неделя	1	Объяснение нового материала. Показ, опробование	ОФП. Гимнастика с предметами.	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок», Спортивный зал.	Беседа, наблюдение
16 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	ОФП. Эстафеты с элементами равновесия.	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное	Беседа, наблюдение

				учреждение «Детский сад №3 Теремок», Спортивный зал.	
17 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	Новогодняя спортивная эстафета.	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок», Спортивный зал.	Итоги соревновани й, протокол
18 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
19 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
20 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
21 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

23 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
24 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	ОФП. Скольжение на лыжах без палок 1 км. Умеренный темп.	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок». Уличная спортивная площадка.	Беседа, наблюдение
25 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
26 неделя	1	Объяснение нового материала. Показ, опробование	ОФП. Народные игры на свежем воздухе.	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок». Уличная спортивная площадка.	Беседа, наблюдение
27 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	ОФП. Лыжная эстафета, посвящённая «8 Марта».	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок». Уличная спортивная площадка.	Итоги соревнований, протокол

28 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	ОФП. Равновесие на месте и в движении.	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок», Спортивный зал.	Беседа, наблюдение
29 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	ОФП. Элементы спортивной гимнастики.	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок», Спортивный зал.	Беседа, наблюдение
30 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	ОФП. Элементы бега с чередованием ходьбы.	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок», Спортивный зал.	Беседа, наблюдение
31 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	ОФП. Упражнения с гимнастическими предметами.	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок», Спортивный зал.	Беседа, наблюдение
32 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	ОФП. Совершенствование бега на короткие дистанции.	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок». Уличная спортивная площадка.	Беседа, наблюдение
33 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	Итоговый мониторинг	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок». Уличная спортивная площадка.	Протокол занятия. Мониторинг.

34 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	Итоговый мониторинг	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок». Уличная спортивная площадка.	Протокол занятия. Мониторинг.
-----------	---	------------------------------------	------------------------	---	-------------------------------------

## 5. 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.

## **6. 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 дошкольником 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;

## **7. 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 используются имеющиеся 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 проводится 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 курсы повышения квалификации 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.

## 10. Список информационных источников

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 здоровьесберегающего 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.



## 11. 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 заведующая, 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.

Оценивается 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 3x10 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 3x10 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 длиной 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	М	8,3-7,9	8,4-9,2	9,3-10,0
	Д	8,8-8,3	8,9-9,2	9,3-10,2
6	М	7,6-7,5	7,7-8,2	8,3-8,5
	Д	8,2-7,8	8,3-8,8	8,9-9,2

## 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	М	92,0 и >	77,1-91,6	76,0 и <
	Д	87,0 и >	76,2-86,5	75,0 и <
6	М	101,0 и > 100,0 и >	88,3-100,0	85,0 и <
	Д		88,0-99,6	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. Дается 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

### .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
	м	д			
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:

$$100(V1 - V2)$$

$$W = \frac{1}{2} (V1+V2)$$

где W - прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень.

<i>Темпы прироста (%)</i>	<i>Оценка</i>	<i>За счет чего достигнут прирост</i>
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 в начале года на 42 см., а в конце – на 46см. подставляя эти значения формулу, получаем:

$$W = \frac{100(46-42)}{1/2(42+46)} = 9\%$$

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.