

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 10**

**Принято:
педагогическим советом**

**МКДОУ детского сада № 10
Протокол № 2 от 29.11 2022 г.**



И. В. Яремчук

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Расту сильным, ловким, быстрым»
(возраст обучающихся 5-7 лет)
Срок реализации: 2 года**

Составитель:

инструктор по физической культуре

Наумова Оксана Леонидовна

**г. Нижние Серги
2022г**

Содержание

№	Разделы программы	Стр.
1.	Целевой раздел	
1.1	Пояснительная записка	2-4
1.2	Направленность программы	4
1.3	Актуальность программы	4
1.4	Отличительные особенности программы	4
1.5	Возрастные особенности	4-5
1.6	Сроки реализации программы, объем учебного времени	5
1.7	Уровни освоения программы	5-7
1.8	Планируемые результаты освоения программы	7
1.9	Цель и задачи программы	7
2.	Содержательный раздел	
2.1	Учебный тематический план	8
2.2	Содержание тем	9-10
2.3	Требования к уровню подготовленности занимающихся	10
2.4	Календарный учебный график	10
3.	Организационный раздел	
3.1	Материально техническое обеспечение	11-12
3.2	Кадровое обеспечение	12
3.3	Методическое обеспечение программы	12-13
3.4	Оценка эффективности занятий	13-15
	Список литературы	15-16
	Приложение	17

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

В настоящее время весьма актуальной является проблема физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды. Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по физическому развитию старших дошкольников в рамках реализации кружковой деятельности «Расту сильным, ловким, быстрым» разработана в соответствии с Нормативными правовыми документами.

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);

Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 (новая редакция Минпросвещения России от 30.09.2020 г. № 533) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Устав МКДОУ детского сада №10

Программа по кружковой деятельности по физическому развитию старших дошкольников «Расту сильным, ловким, быстрым» представляет собой систему комплексных занятий с использованием современных оздоровительных технологий.

Направленность образовательной программы: оздоровительно - развивающая. Содержание программы способствует укреплению здоровья воспитанников, активизации и развитию двигательной деятельности дошкольников, их познавательной и мыслительной сферы средствами игры.

Актуальность разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ.

В настоящее время в связи с тревожной тенденцией ухудшения здоровья детей существует потребность в успешной интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс ДОУ.

Педагогическая целесообразность.

Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации Программы, подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии дошкольников.

Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности. Роль педагога заключается в создании игровой ситуации и организации игровой предметно- пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих.

Педагогически значимым итогом освоения программы является содействие всестороннему, гармоничному развитию детей старшего дошкольного возраста.

Принципы реализации программы:

- Принцип индивидуальности
- Принцип доступности.
- Принцип систематичности.
- Принцип активности, самостоятельности, творчества
- Принцип последовательности.
- Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
- Принцип научности.
- Принцип оздоровительной направленности.

1.2. Направленность программы

Предлагаемая программа имеет физкультурно – оздоровительную направленность, которая является важным направлением в развитии и воспитании детей. Обучение по данной программе создаёт необходимый двигательный режим, положительный психологический и эмоциональный настрой, а также способствует укреплению здоровья ребёнка, его физическому и умственному развитию, профилактике различных заболеваний и повышению интереса к занятиям.

1.3. Актуальность программы

Данная программа разработана с целью сохранения и укрепления физического, психического, социального здоровья и повышение уровня физической дееспособности занимающихся. Программа содействует всестороннему гармоничному развитию личности ребёнка, укреплению здоровья, профилактике и коррекции различных заболеваний и приобщает к здоровому образу жизни

1.4. Отличительные особенности программы

Отличительная особенность дополнительной общеразвивающей программы «Расту сильным, ловким, быстрым» состоит в её практической значимости: занятия по данной программе способствуют эффективному развитию двигательных, творческих способностей, профилактике нарушений и коррекции осанки, плоскостопия, повышают уровень физической подготовленности занимающихся и интерес к занятиям физическими упражнениями. Дополнительная общеразвивающая программа по физическому развитию старших дошкольников в рамках реализации кружковой деятельности **«Расту сильным, ловким, быстрым»** разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, комплексной образовательной программой дошкольного образования «Детство» (2017г.) и парциальных программ Зеленый огонек здоровья: программа оздоровления дошкольников (автор — М.Ю. Картушина, 2007 г.), Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4–7 лет (автор — В.Т. Кудрявцев, 1998 г.)

с учетом возрастных особенностей, образовательных потребностей и запросов воспитанников, семьи, и на основе основной образовательной программы дошкольного образования муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения детского сада №10 г. Нижние Серги и рабочей программы инструктора по физической культуре МКДОУ детского сада №10.

1.5.Возрастные особенности

Программа рассчитана на возрастную категорию детей от 5 до 7 лет. Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп. Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 8 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

1.6. Сроки реализации программы, объем учебного времени

Программа рассчитана на детей старшей и подготовительной к школе групп (дети 5 – 8 лет). Курс предназначен на два года обучения в условиях дошкольного образовательного учреждения. Объем программы составляет 72 часа: 1 год обучения -36 часов, 2 год обучения- 36 часов Продолжительность одного академического часа: - 1 год обучения –25 минут - 2 год обучения – 30 минут. Перерыв между занятиями – 10 мин. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Рекомендуемый минимальный состав группы – от 8 человек не более 20 человек. Общее количество часов в неделю

Возрастные группы	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
1 год обучения (5-6 лет)	1	4	36
2 год обучения (6-7 лет)	1	4	36

1.7. Уровни освоения программы

1) 1 год обучения.

Высокий уровень. Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Самооценивает и контролирует других детей.

Средний уровень. Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнения. Самостоятельно игры не организывает.

Низкий уровень. Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

2) 2 год обучения.

Высокий уровень. Самостоятельно организывает игру. Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.

Средний уровень. Устойчивое равновесие сохраняют. Оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям.

Низкий уровень. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения

По результатам диагностики определяется уровень физической подготовленности и психомоторного развития группы, выявляются наиболее выраженные нарушения статической, динамической, зрительно-моторной или тонко дифференцированной координации и осуществляется планирование и построение системы занятий.

Формы организации работы групповая, индивидуально-групповая

Методы и приемы, используемые в занятии:

Игровой метод

«Имитационные упражнения и подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий.

«Игры – путешествия» (или сюжетные занятия) включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать где захочешь и увидеть что пожелаешь.

Ведущей формой проведения совместной деятельности педагога с детьми дошкольного возраста является игровая форма с использованием таких методов, как:

наглядный метод: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитация (подражание), зрительные и звуковые ориентиры.

словесный метод: название упражнений, описание, объяснения, указания, команды и другие,

практический метод: проведение совместной деятельности педагога и детей в игровой (подвижные игры), соревновательной форме или в форме тренировки.

Уровень освоения Программы демонстрируется на открытых занятиях для родителей, в конце учебного года на открытых занятиях для педагогов, в форме выступления на спортивных и музыкальных праздниках и досугах.

Программа базируется на основных принципах:

Принцип сознательности основополагающий принцип обучения движениям. Он предполагает понимание ребёнком сути того или иного движения, которое он производит. Приучает к самостоятельности и повышает интерес к занятиям,

Принцип систематичности, главная особенность которого непрерывность и планомерность. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала,

Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. Только в результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы,

Принцип от простого к сложному способствует постепенному повышению требований до уровня адекватного возросшим возможностям организма,

Принцип рассеянной мышечной нагрузки. Работа одной группы мышц сменяется другой, что способствует предупреждению переутомления,

Принцип наглядности. Суть принципа заключается в создании у ребёнка, с помощью различных органов чувств, представления о движении. В зависимости от того, какой анализатор является ведущим в регулировании движения, можно говорить о зрительной, слуховой, тактильно-мышечной наглядности,

Принцип дифференциации и индивидуализации предполагает создание условий для полного проявления способностей каждого ребенка и своевременной профилактической работы.

Принцип доступности предусматривает осуществление профилактической работы с учетом особенностей возраста, подготовленности, а также индивидуальных различий в физическом и психическом развитии детей.

Принцип системности: достижение цели обеспечивается решением комплекса задач с соответствующим содержанием, что позволяет получить прогнозируемый результат. Принцип последовательности заключается в постепенном повышении требований и увеличении оптимальной физической нагрузки.

Принцип научности лежит в основе всех оздоровительных технологий.

Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

1.8. Планируемые результаты освоения программы.

Ожидаемые результаты соотнесены с задачами и содержанием программы:

Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.

Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.

Развитие креативных способностей в двигательной сфере.

Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.

Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

1.9. Цель, задачи программы

Целью программы является содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, профилактике и коррекции различных заболеваний, приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

Оздоровительные:

Охранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей. Совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к различным заболеваниям.

Формировать правильную осанку и укрепление всех групп мышц, содействовать профилактике плоскостопия.

Образовательные:

Создавать условия для реализации потребности детей в двигательной активности. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).

Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные:

Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Воспитывать положительные черты характера.

Воспитывать чувство уверенности в себе.

Отличительные особенности программы «Расту сильным, ловким, быстрым» в том, что она включает в себя оздоровительные технологии: дыхательную, пальчиковую,

релаксацию, элементы психогимнастики, гимнастику для глаз; игротерапию, музыкотерапию, самомассаж.

2. Содержательный раздел

2.1. Учебный тематический план

1й год обучения

№ п/п	Раздел программы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Раздел 1 Вводное занятие	1	В процессе занятий	1	Беседа
2	Стретчинг	8	В процессе занятий	8	Текущий контроль, (наблюдение, упражнения)
3	Подвижные и спортивные игры	10	В процессе занятий	10	Текущий контроль, (наблюдение, упражнения)
4	гимнастика	8	В процессе занятий	8	Текущий контроль, (наблюдение, упражнения)
5	Ритмопластика	8	В процессе занятий	8	Текущий контроль, (наблюдение, упражнения)
6	Итоговое занятие	1	В процессе занятий	1	Промежуточный контроль (диагностика выполнения упражнений)
Итого:		36		36	

2й год обучения

№ п/п	Раздел программы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Раздел 1 Вводное занятие	1	В процессе занятий	1	Беседа
2	Стретчинг	8	В процессе занятий	8	Текущий контроль, (наблюдение, упражнения)
3	Подвижные и спортивные игры	10	В процессе занятий	10	Текущий контроль, (наблюдение, упражнения)
4	гимнастика	8	В процессе занятий	8	Текущий контроль, (наблюдение, упражнения)
5	Ритмопластика	8	В процессе занятий	8	Текущий контроль, (наблюдение, упражнения)

6	Итоговое занятие	1	В процессе занятий	1	Промежуточный контроль (диагностика выполнения упражнений)
	Итого:	36		36	

2.2. Содержание тем

Вводное занятие (1ч) Вводный инструктаж по технике безопасности.

Стретчинг (8ч). Игра - ведущий вид деятельности дошкольника. Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуации, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности и т.д. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание и т.д.

Занятия стретчингом состоят из 3х частей.

В первой (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.

Во второй (основной) части переходят к игровому стретчингу. Каждый сюжетный материал распределяю на два занятия. На первом занятии детей знакомят с новыми движениями, закрепляют уже известные. На втором занятии - совершенствование и точность выполнения упражнений, передача характерных особенностей образов. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Музыкальное сопровождение при выполнении упражнений игрового стретчинга более целесообразно исполнять на втором занятии.

В третьей (заключительной) части 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 включают в каждое занятие: необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Этому соответствует упражнения на релаксацию, выполняемое в игровой форме. Желательно использовать музыкальное произведение, отражающее характер выполняемых действий.

Подвижные и спортивные игры (10ч)

По развитию ведущих физических качеств: На выносливость, На силу, С ходьбой и бегом, С лазаньем.

По двигательному содержанию: С прыжками, С метанием, Большой подвижности.

По степени физической нагрузки: Средней подвижности, Малой подвижности.

Со спортивным инвентарём.

Гимнастика (8ч)

Упражнения на расслабление с элементами аутотренинга. Вначале учат расслаблять мышцы, а затем и все тело. Наиболее простые упражнения на расслабление – это расслабление в неподвижной позе, при этом создается образ тепла (лежим на солнышке и т. п.)

Упражнения ритмической гимнастики (аэробики), основанные на различных сочетаниях ходьбы, прыжков, бега, ОРУ, танцевальных.

Элементы акробатических упражнений – с достаточно высоким уровнем физической подготовленности: кувырок через голову вперед, стойка на лопатках («березка»), полушпагат, поперечный и продольный шпагат, «мостик» из исходного положения лежа на спине, «корзинка» («лягушка»).

Элементы художественной гимнастики для девочек: пружинные движения, волны, взмахи, прыжки, ходьба, бег под музыку, равновесия, повороты, элементы танцев.

Ритмопластика (8ч)

В комплексах по ритмопластике используются следующие средства двигательного воздействия:

1. Музыкально – ритмические движения.
2. Упражнения с предметами (ленты, мячи, султанчики и др.)
3. Элементы хореографии (основные позиции рук и ног).
4. Элементы спортивного танца.
5. Упражнения корригирующей гимнастики.
6. Дыхательные упражнения.

Итоговое занятие (1 ч.) Практика Промежуточный контроль: диагностика выполняемых упражнений.

2.2. Требования к уровню подготовленности занимающихся

1 год обучения

Дети должны знать:

- назначение спортивного зала и правила поведения в нем,
- причины травматизма и правила безопасности на занятиях аэробикой, самостраховку;
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Дети должны уметь:

- выполнять правила техники безопасности на занятиях,
- выполнять комплексы упражнений программы первого года обучения.
- иметь небольшой двигательный запас общеразвивающих и танцевальных упражнений;
- выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

2 год обучения:

(6-8лет) Дети должны знать:

- влияние занятий на организм;
- понятие осанки, профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

Дети должны уметь:

- владеть приемами самостраховки, - выполнять комплексы упражнений программы по второго года обучения;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия,
- выполнять ритмические танцы и творческие задания на импровизацию движений.

2.4. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	36
3	Количество часов в неделю	1
4	Количество часов	36
5	Недель в I полугодии	15
6	Недель во II полугодии	21
7	Начало занятий	7 сентября

8	Выходные дни	31 декабря – 8 января
9	Окончание учебного года	31 мая

3. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение

В соответствии с ФГОС, материально-техническое обеспечение программы включает в себя учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы). Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений имеется музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

В физкультурном зале имеются снаряды и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации занятий:

- Музыкальный центр, подборка музыки на диске или флэш-карте.
- Коврик гимнастический
- Мат гимнастический 2,0×1,0×0,1м цветной (искусственная кожа)
- Мячи резиновые (различного диаметра)
- Флажки разноцветные
- обручи
- Массажные дорожки
- гимнастические палки
- шведская стенка
- тренажёры детские
- канаты для перетягивания
- дорожка для равновесия
- дуги для подлезания
- кегли
- мешочки с песком для метания.
- скакалки

Материально – техническая база физкультурного зала

Содержание кабинета	
Методическое обеспечение	Паспорт физкультурного зала, Рабочая программа Методическая литература, Перспективные планы работы по разделам «Программы»; Методические разработки, конспекты открытых занятий и выступлений, Материал для работы с родителями, Материал для консультативной работы с воспитателями, Документация кружковой работы, Комплексы корригирующих упражнений,

	Картотеки: подвижных игр, сюжетных картинок по летним и зимним видам спорта, упражнений на расслабление, психокоррекционных игр и упражнений, схем оборудования и упражнений, игр малой подвижности, утренней гимнастики, дыхательных упражнений, конспекты занятий.
Документация	Списки детей с подготовительной и специальной физкультурной группой, часто болеющих детей; Индивидуальные образовательные маршруты (ИОМ) Перспективные планы работы по всем возрастным группам; Конспекты праздников и развлечений, Консультации для родителей. Листы взаимодействия с воспитателями; Годовые отчеты, аналитические справки; План по самообразованию; Акты и инструкции по обеспечению безопасности жизнедеятельности

3.2. Кадровое обеспечение

Педагог, организующий образовательный процесс по данной программе должен иметь педагогическое образование.

3.3. Методическое обеспечение программы

В соответствии с ФГОС материально-техническое обеспечение Программы включает в себя перечень используемых Программ, технологий, пособий, необходимых для реализации Программы. Учебно-методическое обеспечение Программы является постоянно развивающимся инструментом профессиональной деятельности, отражающим современные достижения и тенденции в отечественном и мировом дошкольном образовании.

№ п/п	Название раздела, темы	Формы занятий	Приёмы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Беседа	Наглядный, словесный	Видеодиски с фрагментами спортивных упражнений, проектор, экран, музыкальный центр, аудиодиски, инструкции по технике безопасности.	Текущий контроль (собеседование)
2	Научить выполнению комплекса ОРУ с	Беседа, Игровые, практические занятия	Наглядный, словесный, игровой, репродуктивный	Видеодиски с фрагментами стретчинга, проектор, экран;	Текущий контроль (наблюдение, игра,

	использованием стретчинга в едином для всей группы темпе.			музыкальный центр, флешка.	упражнения)
3	Выполнение подвижных и спортивных игр	Беседа, Игровые, практические занятия	Наглядный, словесный, игровой, репродуктивный	Видеодиски с фрагментами стретчинга, проектор, экран, музыкальный центр, флешка.	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
4	Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием гимнастических упражнений в едином для всей группы темпе.	Беседа, Игровые, практические занятия	Наглядный, словесный, игровой, репродуктивный	Видеодиски с фрагментами гимнастических упражнений, проектор, экран, музыкальный центр, флешка.	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
5	Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием ритмопластики в едином для всей группы темпе.	Беседа, Игровые, практические занятия	Наглядный, словесный, игровой, репродуктивный	Видеодиски с фрагментами стретчинга, проектор, экран, музыкальный центр, флешка.	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
6	Итоговое занятие	Самостоятельная работа	Репродуктивный, творческий	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол.	Промежуточный контроль (диагностика выполнения упражнений)

3.4. Оценка эффективности занятий

Педагогический мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения программы проводится 2 раза в год методом наблюдения за детьми во время образовательной деятельности:

вводный – первые две недели обучения, где определяются стартовые возможности детей, итоговый – в последние две недели, где выявляется уровень сформированности умений и навыков.

Для контроля знаний детей и проверки результативности обучения предусмотрены следующие мероприятия: проведение открытых компонентов непосредственно образовательной деятельности для родителей, проведение развлечений.

Для оценки психомоторного развития дошкольников в практике используются следующие диагностические методики Н.О. Озерецкого и Н.И. Гуревич. Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны. Критерии оценки выполнения: 3 балла – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован, 2 балла – неправильное выполнение после третьего движения, есть

отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован. 1 балл – ребенок не может выполнить задание уже на втором движении, 0 балл – отказ от выполнения движения.

5-6 лет

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье,
- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня,
- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека,
- имеет представление о правилах ухода за больным.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 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;
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа,
- умеет 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). Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп,
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие,
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км, ухаживает за лыжами,
- умеет кататься на самокате,
- умеет плавать (произвольно);
- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх эстафетах.

Формирование потребности совершенствовании:

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей,
- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений,
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- проявляет интерес к разным видам спорта.

6-7 лет

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1 раз в год).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

сформированные представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциях организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах

закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влияние на здоровье.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40 см),
- мягко приземляться,
- прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см),
- с разбега (180 см),
- в высоту с разбега (не менее 50 см)
- прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами,
- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг),
- бросать предметы в цель из разных исходных положений,
- попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м,
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м,
- метать предметы в движущуюся цель,
- ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске,
- плавает произвольно на расстояние 15 м,
- проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья,
- умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчета на первый-второй,
- соблюдать интервалы во время передвижения,
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции,
- следит за правильной осанкой.

Формирование потребности совершенствовании:

- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис):
- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры,
- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

Список литературы

Для педагога:

Аксенова З.Ф. Спортивные праздники в детском саду: Пособие для работников дошкольных учреждений. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 64 с.

Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1981, -96 с., ил.

Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошк. Учреждений. - М. Гуманит. Изд. Центр Владос, 1999. – 176 с.: ил.

Грядкина Т.С. Образовательная область "Физическое развитие". Методический комплект программы "Детство" (с 3 до 7 лет). Разработано в соответствии с ФГОС. – СПб «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2016, 144 с.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1988, -143с., ил.

Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость! Спортивные игры с нестандартным оборудованием. - СПб «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2001

Мулаева, Н.Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников. Текст]: учебно-методическое пособие/ Н.Б. Мулаева- СПб.: «ДЕТСТВО_ПРЕСС», 2010-160с.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. [Текст]/ Л.И. Пензулаева-М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2012.-128с.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе. [Текст]/ Л.И. Пензулаева -М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2012.-112с.

Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. [Текст]/под ред. Л.И. Пензулаевой - М.: Мозаика-Синтез, 2010.- 64с

Формирование здорового образа жизни у дошкольников 5-7 лет. Шорыгина, Т.А. Беседа о здоровье. Методическое пособие [Текст]/ под ред. Т.А. Шорыгиной. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 65с.

«Детский сад: физические упражнения и подвижные игры» В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого.

«Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет» Е.Н. Вареник.

«Гимнастика маленьких волшебников» Т. Нестерюк, А. Шкода.

«Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников» Н.А. Нищева.

Для обучающихся и родителей:

Иллюстративный материал.

Э. Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр».

Интернет – ресурсы:

1. <http://doshkolnik.ru/>
2. <http://www.neboleem.net/fitbol.php>
3. <https://azbyka.ru/deti/fitbol-gimnastika>

Диагностика двигательного развития

Ф И. ребенка	Психомоторное развитие						Сформированность основных движений											
	А		В		С		1		2		3		4		5		6	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

Примечание:

А- пробы на статическую координацию и статическую выносливость;

В – пробы на динамическую координацию и способность согласовывать отдельно взятые изолированные движения в единый целый двигательный комплекс;

С – пробы на зрительно- моторную координацию и точность выполнения движений и умение согласовывать двигательный акт с внешним пространством при ведущей роли зрения.

Под номерами таблице оценка основных движений в соответствии с реальным возрастом ребенка: 1 – ходьба, 2 – бег, 3 – прыжки, 4 – ползание, лазание, 5 - равновесие, 6 – катание, бросание, ловля, метание.

Н – начало года, К – конец года.

По результатам диагностики определяется уровень психомоторного развития группы, выявляются наиболее выраженные нарушения статической, динамической, зрительно-моторной или тонко дифференцированной координации и осуществляется планирование и построение коррекционного курса занятий.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 301855813211864865354984698895558776452667678553

Владелец Яремчук Ирина Викторовна

Действителен с 01.03.2024 по 01.03.2025