

Управление образования администрации Верхнебуреинского
муниципального района Хабаровского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр развития творчества детей и юношества
городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын»
Верхнебуреинского муниципального района
Хабаровского края

Рассмотрено
на заседании НМС
Протокол № 1
06.09.23 г.

Утверждаю
/ Директор ЦРТДиЮ
Керн И.Ю.
Приказ № 84 от 08.09.2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа "Физическая культура"
группы развития детей старшего дошкольного возраста "Теремок"
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст детей: 6-7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Мария Викторовна Зырянова,
педагог дополнительного образования

п. Чегдомын, 2023 г.

Пояснительная записка

Природа наделила детей врожденным стремлением к движению. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. В процессе обучения детей старшего дошкольного возраста физической культуре происходит повышение функциональных возможностей детского организма, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные навыки. В этом возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется общая выносливость и работоспособность, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, воспитанием эстетических чувств и нравственно-волевых черт личности.

Именно до 7 лет человек проходит большой путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. В этот период идет интенсивное развитие органов и систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культуры и спортом. Приоритетным направлением в организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста должно быть повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды. Обучение дошкольников предмету «Физическая культура» предусматривает систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно-оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; частую смену нагрузок.

Программа «Физическая культура» направлена на формирование здорового образа жизни, поэтому кроме физического развития предусматривает обучение теоретических знаний из области физической культуры и ЗОЖ, воспитанию общей культуры, интереса и потребности в регулярной двигательной активности. Задачи физического развития ребенка решаются в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного развития и нравственного воспитания. Данная программа показывает, как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста создается индивидуальная педагогическая модель обучения детей старшего дошкольного возраста.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ).
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
6. Положение о ДОП, реализуемых в Хабаровском крае (Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 26.09.2019 № 383П)

7. Устав ЦРТДиЮ.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Физическая культура» модифицирована на основе программы физической культуре Центра развития ребёнка – детского сада № 54 «Рябинка» - муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения города Димитровграда Ульяновской области.

Данная программа имеет социально-педагогическую направленность, является основным документом при организации учебно-воспитательной работы в учреждении дополнительного образования.

Актуальность: в период реализации программы обучающимся предоставляется возможность восполнить дефицит движений в современных условиях, когда теряется интерес детей к подвижным играм и активному отдыху. Дети обучаются активному взаимодействию друг с другом и коммуникативным навыкам, которые будут необходимы к началу обучения в школе.

Отличительной особенностью данной программы от существующих, является комплексный подход к обучению, гармоничному развитию и социализации ребенка. Обучение по данной программе помогает подготовиться к школе, предвидеть и преодолеть возможные трудности перехода от дошкольного возраста к младшему школьному. В группе совместно занимаются дети, посещающие детский сад, и неорганизованные дети. Это дает возможность детям, имеющим достаточную базу знаний в области физической культуры продемонстрировать свои умения, повышая при этом уровень подготовленности, неорганизованным детям, которые в свою очередь лучше усваивают материал, равняясь на успехи более опытных детей. Таким образом, создаются условия для успешной социализации и развития обучающихся.

Новизна программы заключается в создании оптимальных условий для накопления и обогащения двигательного опыта детей. Эффективным способом проверки усвоения физических качеств является не только тестирование, а практическое применение изученных двигательных качеств во время подвижных игр и заданий. После каждого изученного нового двигательного качества (метания, гибкости, прыжков, бега, поворотов и т.д.), закреплением материала и контрольного усвоения осуществляется во время выполнения двигательного задания или подвижной игры, в правилах которой используются изученные движения.

У детей дошкольного возраста практически отсутствует мотивация к осуществлению самоконтроля за правильным выполнением упражнений и заданий, поэтому оценивание изученного материала во время игр даёт возможность ребенку старательно следовать правилам игры и показывать максимальный результат. Кроме этого, во время игры формируется стойкая мотивация выполнять движения правильно, так как от этого зависит выигрыш, поэтому дети показывают в период игры наилучший результат, который учитывает педагог.

Итоговый контроль проводится на зачетных занятиях в начале и конце учебного года. Для определения уровня физической подготовленности проводятся тесты. Уровень усвоения теоретических вопросов проверяется во время бесед, игр. Определение уровня развития личностных качеств проверяется методом наблюдения за детьми на занятиях, обращается внимание на общую культуру, проявление коммуникативных качеств, поведение ребенка. (ПРИЛОЖЕНИЕ 1)

В итоге освоения программы у детей улучшаются показатели физических качеств, формируются знания о ЗОЖ и развиваются личностные качества, необходимые для активного образа жизни и успешной социализации в обществе.

Программа построена на принципах:

- доступности (задания и упражнения понятны для детей, не вызывают значительных затруднений);
- системности и последовательности (изучение проводится от простых элементов и заданий к более сложным);
- регулярности: занятия проводятся в соответствии с расписанием, не ранее чем через день;

- преемственности (планирование осуществляется на основе имеющихся умений и навыков обучающихся, что обеспечивает усвоение программы);
- возрастосообразности (программа предусматривает вариативность в подборе физической нагрузки, массе и размере инвентаря);
- коллективности (приобретение опыта взаимодействия со сверстниками);
- комплексности (предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-воспитательного процесса: общей и специальной физической подготовки, теоретических тем, воспитательной работы, педагогического контроля).

Сочетание данных принципов в программе обеспечивает оптимальную воспроизводимость и высокую эффективность образовательного процесса.

Программа рассчитана на 1 год обучения, предназначена для детей 6-7 лет. Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу. Занятия проводятся группами 10-12 человек. Занятия проводятся через 1-2 дня, в соответствии с принципами регулярности и систематичности. Для достижения эффективности дети повторяют изученные упражнения и двигательные задания дома.

Цель: формирование основ здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста.

задачи:

- способствовать накоплению и обогащению двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- содействовать развитию физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- воспитывать у детей интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой, потребность в двигательной активности.

Учебный план

№ п/п	Название раздела программы, темы	Кол-во часов	Теория	практика
1	Теория (Основы знаний)	4	3	1
1.1.	Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале.		1	
1.2.	Режим дня и личная гигиена		1	
1.3	Правильное питание-залог здоровья		1	
1.4.	Урок-игра «Как стать здоровым»			1
2	Легкая атлетика	10	1	9
2.1.	Значение упражнений легкой атлетики для здоровья и развития человека		1	
2.2.	Ходьба обычная, на носках, пятках, в полуприседе			1
2.3.	Бег 30 м			1
2.4.	Челночный бег			1
2.5.	Бег на выносливость			1
2.6.	Прыжок в длину с места			1
2.7	Метание набивного мяча на дальность			1
2.8	Контрольное занятие. Выполнение изученных упражнений			1
2.9	Эстафеты с элементами бега, прыжков, метания			1
	Подвижные игры «Салки», «Тише едешь – дальше будешь», «Лягушки и цапля», «Попрыгунчики-воробушки», «Третий-лишний», «Волк во рву»			1
3.	Строевые упражнения	8	1	7
3.1	Строевые упражнения, их назначение		1	

3.2.	Стойка «Равняйся – смирно!»			1
3.3.	Расчёт на первый второй			2
3.4.	Посторенные к колонну и шеренгу			2
3.5.	Контрольное занятие. Выполнение изученных упражнений			1
3.6.	Подвижная игра «У ребят порядок строгий»			1
4.	Гимнастические упражнения	12	1	11
4.1.	Значение гимнастических упражнений для здоровья и развития человека		1	
4.2.	Стойка на лопатках			2
4.3.	Кувырок вперед Кувырок назад			2
4.4.	Лазание по гимнастической скамейке, перелазание через препятствия			2
4.5.	Упражнения в равновесии			2
4.6.	Контрольное занятие. Выполнение изученных упражнений. Тест на гибкость.			2
4.7.	Подвижные игры «Море волнуется...», «Кошки-мышки», «Жмурки»			1
5.	Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ)	8	4	4
5.1.	Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.		1	1
5.2.	Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника		1	1
5.3.	Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног		1	1
5.4.	Комплекс утренней гимнастики		1	1
6.	Комплексы физических упражнений на формирование правильной осанки с предметами (палки, мячи, мешочки)	10	5	5
6.1.	Комплекс упражнений с мешочками		1	1
6.2.	Комплекс упражнений с гимнастическими палками		1	1
6.3.	Комплекс упражнений с маленькими мячами		1	1
6.4.	Комплекс упражнений с футболами		1	1
6.5.	Комплекс упражнений со скакалками		1	1
	7. Элементы спортивных игр	8	1	7
7.1.	Роль подвижных и спортивных игр		1	
7.2.	Ведение мяча, передача и ловля мяча в парах			1
7.3.	Броски мяча от груди			1
7.4.	Броски мяча из-за головы			1
7.5.	Броски мяча одной рукой от плеча			1
7.6.	Бадминтон			1
7.7.	Дартс			1
7.8.	Зачетное игровое занятие с элементами спортивных игр «Путешествие в Спортландию»			1
	8. Итоговый контроль	2	-	2
8.1.	Тестирование (гибкость, бег 30 метров,)			1
8.2.	Тестирование (прыжок в длину с места, челночный бег 15м x 3)			1
	Итого:	62	16	46

Содержание

1. Теория (Основы знаний)

В теоретический блок входит изучение упражнений, игр, правил ТБ и поведения в спортивном зале, беседы о здоровом образе жизни. Проверка усвоения материала проводится на игровом занятии «Как стать здоровым», где учащимся предлагаются игры, загадки, задания о ЗОЖ.

2. Легкая атлетика

В раздел входит изучение видов ходьбы и бега, метание. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынуто. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Челночный бег. Бег на выносливость.

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

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

В конце изучения раздела «Легкая атлетика» проводятся эстафеты с элементами бега, прыжков, метания; подвижные игры «Салки», «Тише едешь – дальше будешь», «Лягушки и цапля», «Попрыгунчики-воробушки», «Третий-лишний», «Волк во рву».

3. Строевые упражнения

Строевые упражнения проводятся в вводной части занятия. На занятиях изучаются: стойка «Равняйся – смирно!», расчёт на первый-второй, повороты направо, налево, кругом, умение строиться в шеренгу и колонну по одному, перестраиваться по команде учителя. Контрольное занятие на выполнение строевых упражнений. Подвижная игра «У ребят порядок строгий».

4. Гимнастические упражнения

На занятиях изучаются: стойка на лопатках, кувырок вперед и назад. Лазание по гимнастической скамейке на четвереньках, лежа на животе и спине подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; перелазание через препятствия, сделанные из поролоновых модулей, обручей, гимнастической скамейки, разными способами. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Кружение с закрытыми

глазами (с остановкой и выполнением различных фигур). В заключение раздела проводится контрольное занятие на усвоение гимнастических упражнений, подвижные игры

5.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

ОРУ включаются в каждое занятие, они проводятся в вводной и основной частях занятия. В начале общеразвивающие упражнения проводятся для разминки, чтобы подготовить организм к дальнейшим нагрузкам, в основной части – для достижения максимальной нагрузки. Проводятся из исходного положения стоя, сидя, лежа на спине и животе. Используются вращения, повороты, наклоны, приседания. **Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе.**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Поднятие туловища из положения лежа на спине с согнутыми ногами. Поднимание и опускание прямых ног из положения лежа а спине. Приседания, наклоны в сочетании с различными движениями рук
Из упражнений составляется и изучается комплекс упражнений утренней гимнастики, который рекомендуется выполнять дома.

6. Комплексы физических упражнений на формирование правильной осанки с предметами

Упражнение с предметами: мешочками, гимнастическими палками с мячами, фитболами, скакалками: выполняются из разных исходный положений: основная стойка, сидя на полу, лежа на спине и на животе. Используют наклоны, вращения, приседания, повороты. Из упражнений составляется и изучается комплекс упражнений для снятия напряжения мышц спины и шеи, который рекомендуется выполнять дома. (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)

7. Элементы спортивных игр

В данном разделе изучаются элементы спортивных игры, различные способы передачи и ловли мяча (от груди, из-за головы, от плеча, бросок и ловля снизу; передача мяча в парах).Задания с различным спортивным инвентарем повышают интерес к занятиям, включаются в основной и заключительной частях занятия. Зачетное игровое занятие с элементами спортивных игр «Путешествие в Спортландию», на котором дети демонстрируют изученные движения и элементы спортивных игр.

Сочетание образовательных блоков делает процесс обучения интересными разнообразным. На занятиях используются различные способы и приемы изучения материала.(ПРИЛОЖЕНИЕ 3)

8. Итоговый контроль

Проводятся тесты на определение уровня физической подготовленности в начале и конце учебного года для определения динамики образовательного процесса.

Планируемые результаты:

- будут уметь выполнять упражнения и двигательные задания на гибкость, выносливость, координацию; выполнять метание набивного мяча на дальность, прыжок в длину с места, бег 30 м.;
- научатся выполнять упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие и упражнения с предметами, прыжки и прыжковые упражнения, кувырки вперед и назад, лазание и перелазание, стойку на лопатках; строевые упражнения, комплексы общеразвивающих упражнений и

комплексы упражнений, направленных на сохранение правильной осанки, элементы спортивных игр, умение выполнять задания с мячом: ловля, передача разными способами.

- будут знать и соблюдать технику безопасности на занятиях;
- обучающиеся будут иметь представления о гигиене, правильном питании;
- обучающиеся будут знать правила игр и выполнять их, следовать инструкциям педагога;
- приобретут понятия об общей культуре, соблюдать дисциплину на занятиях, до и после них; - приобретут коммуникативные навыки.

Способы отслеживания результатов

- итоговый контроль проводится в начале и в конце учебного года (уровень физической подготовленности оценивается на зачетных занятиях методом тестирования, оценивание движений во время подвижных игр и двигательных заданий; теоретические знания проверяются в беседах и играх, личностные качества – методом наблюдения)
- открытые занятия и участие в мероприятиях;
- педагогическое наблюдение.

Оценочные материалы

Тесты (Приложение 4)

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы является наличие кадрового, материально- технического и методического обеспечения программы:

Материально-техническая база	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Помещение:</u> зал ЛФК и спортивный зал. 2. <u>Спортивный инвентарь и оборудование:</u> 3. скакалки, обручи, мячи различной величины и массы, 4. гимнастические палки, фитболы; скамейки. 5. <u>ТСО:</u> мультимедийное оборудование, музыкальный центр.
Методические и дидактические материалы	<p style="text-align: center;"><u>Методические разработки:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Инструкции по охране труда, техники безопасности на занятиях физкультурой. 2. Тесты итоговой диагностики. 3. Комплексы общеразвивающих упражнений. 4. Карточки с играми и физическими упражнениями. <p style="text-align: center;"><u>3. Литература и Интернет-источники для педагога, обучающихся и родителей.</u></p>

Данная программа не требует затратной материальной базы и может быть реализована в условиях учреждения дополнительного образования. Данная программа не содержит сложных и травмоопасных упражнений, двигательных заданий и игр, при выполнении которых может возникнуть риск для здоровья и безопасности обучающихся.

Программа содержит приложения с рекомендациями по организации и проведению занятий и изучению разделов программы.

Список использованной литературы и Интернет- источников

1. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. **Физическая культура в дошкольном детстве**: Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни. - 271 с.: 2006 г.
2. <https://solncesvet.ru/rabochaya-programma-instruktora-po-fiz-2/>
3. https://урок.рф/library/avtorskaya_programma_po_fizicheskomu_razvitiyu_v_dou_033617.html
4. 11. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль: Гринго, 1996.
5. 12. Гербова В.В, Иванкова Р.А. и др. Воспитание детей в старшей группе детского сада. Москва: Просвещение, 1984.
6. <http://открытыйурок.рф/статьи/314831/>
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242)

Список используемой литературы и Интернет –источников для родителей:

1. <http://www.za-partoi.ru/article.58.html> «Как сохранить осанку школьнику?» М. Евсеева
2. Красикова И. С. «Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки» Издательство Корона- Принт, 2013 г. ISBN 176 с.
3. <http://nsportal.ru/shkola/rabota> «Нарушение осанки - лекция для родителей» И. В. Степаненко.

Интернет- источники для детей

1. Картотека комплексов утренней гимнастики для дошкольников
<https://infourok.ru/kartoteka-kompleksi-utrenney-gimnastiki-dlya-detey-doshkolnogo-vozrasta-1517285.html>
2. Мультфильм «Мойдодыр» YouTube.
3. Мультфильм «Сестрички привычки» YouTube.

ПОЛОЖЕНИЕ

об проведении итогового контроля обучающихся группы развития детей старшего дошкольного возраста "Теремок"

(дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Физическая культура»)

1. Общие положения.

Итоговый контроль является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет оценить эффективность усвоения программного материала.

Цель итогового контроля:

Выявление уровня развития физических качеств, усвоение теоретического материала, их соответствие прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Физическая культура».

Задачи итогового контроля:

- определение уровня теоретической подготовки обучающихся в области здорового образа жизни;
- выявление степени сформированности основных физических качеств, соответствующих детей старшего дошкольного возраста.

2. Организация итогового контроля.

Итоговый контроль проводится 2 раза в год.

Сроки проведения: входной контроль - сентябрь, итоговый контроль - май.

Форма проведения: контрольные нормативы.

3. Критерии оценки результатов итогового контроля:

- соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям;
- самостоятельность в выполнении физических упражнений;
- умение соблюдать правила поведения, технику безопасности;
- уметь выполнить контрольные задания для определения уровня общей физической, технической и тактической подготовки.

4. Оценка оформления и анализ результатов итогового контроля.

Результаты итогового контроля обучающихся оцениваются таким образом, чтобы можно было определить:

1. насколько достигнуты прогнозируемые результаты программы каждым обучающимся;
2. полноту выполнения образовательной программы;
3. результативность самостоятельной деятельности каждого обучающегося в течение всего года обучения;

Результаты итогового контроля фиксируются в протоколе и анализируются администрацией ЦРТДиЮ по следующему параметру:

количество обучающихся в %:

- полностью освоивших программу;
- освоивших программу в необходимой степени;
- не освоивших программу.

Протокол результатов

итогового контроля обучающихся группы развития детей старшего дошкольного возраста "Теремок" по программе «Физическая культура»

Фамилия, имя, отчество педагога

№ группы

Форма проведения

Форма оценки результатов

Члены комиссии

Результаты итогового контроля

№	Фамилия, имя обучающегося	Степень обучения	Год обучения	Форма контроля	Уровень усвоения (высокий, средний, низкий)
1.					

Подпись педагога _____

Подпись членов комиссии: _____

Упражнения для профилактики и нарушения осанки

1. Комплекс упражнений с малым мячом

№ п/п	Содержание упражнения	дозировка	Методические указания
1.	И. п. О.с. мяч в левой руке, передавать мяч сзади	8-12	Голову не наклонять, стараться сомкнуть лопатки
2.	И.п. Стоя, ноги врозь, руки в стороны, мяч в руке. Выполняя наклон вперед, передавать мяч за спиной в другую руку.	8-12	Колени, локти не сгибать, при передаче стараться соединить лопатки
3.	И.п. О. с. мяч в руках сзади. Выполнять приседания, касаясь при этом пола	8-12	Спину держать прямо, голову не наклонять
4.	Дыхательные упражнения	1-2 мин	Вдох-выдох выполнять полный
5.	И.п. Стоя на коленях, мяч в руках прижат к груди. Выполнять пружинящие наклоны назад	8-12	Смотреть вперед, выполнять с максимальной амплитудой.
6.	И.п. колено- локтевое положение. Поочередно делать махи ногам назад	8-12	При выполнении маха колени не сгибать
7.	И.п. Лежа на спине, мяч прижат руками к груди. Делая упор на лопатки и пятки, приподнимать таз и стараться задержаться в этом положении 2-3 секунды	5-6	Мышцы напрягать во время поднятия тела
8.	Дыхательные упражнения	1-2 мин	Вдох-выдох выполнять полный
9.	И.п. Лежа на спине, колени согнуты, мяч в руках. Передавать мяч из одной руки в другую.	12-15	Руки в локтях не сгибать
10.	Имитация езды на велосипеде	1 мин	Дыхание не задерживать
11.	И.п. Лежа на спине, колени согнуты, руки в вдоль тела, мяч в руке. Приподнимать таз и передавать мяч из одной руки в другую.	8-12	Выполняя приподнимание тела, спину напрягать, грудь вперед.
12.	Дыхательные упражнения	1-2 мин	Вдох-выдох выполнять полный
13.	И.п. лежа на животе, руки вытянуты вверх, мяч в руках. Выполнять поднимание рук, плечевого пояса с одновременным прогибанием спины назад.	8-12	Стараться сомкнуть лопатки
14.	И.п. лежа на животе, мяч в руках сзади. Выполнять поднимание рук, плечевого пояса с одновременным прогибанием спины назад.	8-12	Смотреть вперед, голову не запрокидывать.

15.	И.п. лежа на животе, руки в стороны. Выполнять поднимание рук, плечевого пояса. На весу передавать мяч из руки в руку, возвращаться в И.п.	8-12	Смотреть вперед, голову не запрокидывать.
16.	Лечь на спину, закрыть глаза, выполнять дыхательные упражнения	1 мин	Вдох-выдох выполнять полный

Комплекс упражнений с фитболом

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1.	И. п. сидя на фитболе, руки плечам, выполнять круговые движения вперед и назад	8-12	Вращения выполнять с полной амплитудой
2.	И. п. сидя на фитболе, руки на пояс, выполнять повороты туловища вправо, влево	8-12	Спина прямая, стараться сомкнуть лопатки
3.	И.п. сидя на мяче, руки в стороны, выполнять наклоны вправо, влево, касаясь руками пола	8-12	8-12пы прижаты к полу, не отрывать их во время наклонов.
4.	И.п. Сидя на мяче. Дыхательные упражнения. Руки вверх – вдох, в стороны-вдох,	1 мин	Вдох-выдох выполнять полный
5.	И.п. Стоя на коленях, мяч спереди, упор на мяч кистями рук. Наклониться вперед, потянуться, прогнув спину.	8-12	Голову назад не запрокидывать
6.	И.п. Стоя на коленях, опереться грудью о мяч, руки в стороны. Выполнять касания руками справа и слева	8-12	Стараться грудью надавливать на мяч
7.	И.п. Стоя на коленях, опереться грудью о мяч, руки вперед. Выполнять прокатывания вперед и возвращаться в И. п.	8-12	Выполнять прокатывания строго вперед и назад
8.	И.п. Сидя на мяче. Дыхательные упражнения. Руки вверх – вдох, в стороны-вдох.	1 мин	Вдох-выдох выполнять полный
9.	И.п. стоя на коленях мяч в руках перед собой. Выполнять покачивания всем телом назад.	8-12	Спина прямая, мышцы напряжены
10.	И.п. Лечь на спину, выполнять дыхательные упражнения	1 мин	Вдох-выдох выполнять полный
11.	И.п. Сесть на мяч, стопы прижать к полу, перейти в положение лежа на спине. Совершать небольшие прокатывания вперед, назад	8-12	Переход в положение лежа выполнять медленно, стопы прижаты к полу
12.	И.п. Сидя на мяче. Дыхательные упражнения. Руки вверх – вдох, в стороны-вдох	1-2 мин	Вдох-выдох выполнять полный

Комплекс упражнений с гимнастической палкой

№	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
---	-----------------------	-----------	-----------------------

п\п		ка	
1.	И.п. стоя, палка спереди в руках. Подняться на носочки-палка вверх, опуститься – палка вниз.	8-12	Руки в локтях не сгибать
2.	И.п. стоя ноги врозь, палка за спиной удерживается на согнутых локтях. Выполнять наклоны вперед	8-12	При наклоне спину слегка прогибать назад
3.	И.п. стоя ноги врозь, палка сзади в руках. Выполнять наклоны вперед и махи руками вверх	8-12	Колени не сгибать, наклон выполнять как можно ниже.
4	И.п. стоя ноги врозь, палка вверх, выполнять наклоны вправо и влево	8-12	Руки не сгибать в локтевых суставах
5.	И.п. О. с. дыхательные упражнения	1-2 мин	Вдох-выдох выполнять полный
6.	И.п. стоя на коленях, палка прижата к груди. Выполнять наклоны туловища вправо и влево, стараться коснуться концом палки пола.	8-12	Вперёд не наклоняться
7.	И.п. Лежа на спине, руки с палкой перед собой. Выполнять махи ног вперёд, стараться коснуться стопой палки.	8-12	Руки и ноги не сгибать
8.	И.п. Лежа на спине, руки с палкой перед собой, ноги согнуть в коленях. Выполнять наклоны коленей вправо- влево	8-12	Спину от пола не отрывать
9.	Дыхательные упражнения	1-2 мин	Вдох-выдох выполнять полный
10.	И.п. лежа на животе, палка в вытянутых вверх руках приподнимать вверх плечевой пояс и руках.	8-12	Голову не запрокидывать
11.	И.п. Лежа на животе, палка в вытянутых вперёд руках. «Лодочка»: поднимать прямые ноги и руки вверх, слегка покачаться вперёд-назад	8-12	Ноги и руки не сгибать
12.	И.п. стоя на коленях, палка в руках. Поднимать руки вверх, выполняя при этом прогиб спины назад	8-12	Стараться сомкнуть лопатки во время прогиба
13.	И.п. стоя палка сзади, приседать, стараясь коснуться палкой пола	8-12	Вперёд не наклоняться
14.	Дыхательные упражнения	1-2 мин	Вдох-выдох выполнять полный

Способы и приемы организации работы на занятиях

-Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Методы и приемы обучения

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция;
- слушание музыкальных произведений.

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

Диагностические материалы

Физическая подготовленность проверяется по 6 основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, выносливости, координации, гибкости, силы. После обследования анализируются показатели каждого ребёнка и сопоставляются с нормативными данными.

Тесты по физической подготовленности позволяют определить физические качества (быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость); сформированность двигательных умений и навыков. Предлагается **перечень тестов** общих для дошкольников и школьников.

1. Тест на определение скоростных качеств:

Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Цель: Определить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта.

Методика: В забеге участвуют не менее двух человек. По команде “На старт!” участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде “Внимание!” наклоняются вперёд и по команде “Марш!” бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

2. Тест на определение координационных способностей:

Координация движений показывает возможность управления, сознательного контроля за двигательным образцом и своим движением.

Цель: Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3*10 м.

Методика: В забеге могут принимать участие один или два участника. Перед началом забега на линии старта и финиша для каждого участника кладут кубики. По команде “На старт!” участники выходят к линии старта. По команде “Марш!” бегут к финишу, обегая кубик на старте и на финише и так три раза. Фиксируется общее время бега.

3. Тест на определение выносливости:

Выносливость - способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности. Выносливость - определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Цель: Определить выносливость в непрерывном беге за 6 минут у детей школьного возраста и в беге до утомления у детей дошкольного возраста.

Методика: Бег можно выполнять как в спортивном зале, так и на стадионе. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию учителя занимаются подсчётом кругов и определением общей длины дистанции. Для более точного подсчёта беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин. бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

Заранее разметить дистанцию- линию старта и половину дистанции. Педагог бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановок.

4. Тест на определение скоростно-силовых качеств:

Скоростно-силовые способности, являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежит функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

Цель: Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Методика: Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние в прыжковую яму или гимнастический мат. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.

5. Тест на определение гибкости:

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Цель: Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке у детей дошкольного возраста и из положения стоя на полу у детей школьного возраста.

Методика: Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке установленной перпендикулярно скамье, записать тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент “достань игрушку”.

Наклон вперёд из положения сидя на полу: На полу мелом наносится линия А-Б, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1см. Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками-20-30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

6. Тест на определение силовых способностей:

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счёт мышечных усилий.

Цель: Определить силу в подтягивание на перекладине из виса хватом сверху у мальчиков, из виса лёжа на подвесной перекладине (до 80см.) у девочек школьного возраста; методом метания мешочков у детей (150-200гр.) дошкольного возраста.

Методика: По команде “Начинай!” производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идёт в зачёт. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Методика: Метание мешочка правой (левой) рукой способом “из-за спины через плечо”. Встать за контрольную линию, бросить мешок с песком как можно дальше. Засчитывается самый лучший бросок.

При тестировании детей следует соблюдать определённые правила. Исследования проводить в первой половине дня, в физкультурном зале, хорошо проветриваемом помещении или на площадке. Одежда детей облегчённая. В день тестирования режим дня детей не должен быть перегружен физически и эмоционально. Перед тестированием следует провести стандартную разминку всех систем организма в соответствии со спецификой тестов. Необходимо обеспечить спокойную обстановку, избегать у ребёнка отрицательных эмоций, соблюдать индивидуальный подход, учитывать возрастные особенности.

Форма проведения тестирования физических качеств детей должна предусматривать их стремление показать наилучший результат: дети могут сделать 2-3 попытки. Время между попытками одного и того же теста должно быть достаточным для ликвидации возникшего после первой попытки утомления.

Порядок теста остаётся постоянным, и не меняется ни при каких обстоятельствах., Тестирование должно проводиться в стандартных одинаковых условиях, что снизит возможность ошибки в результатах и позволит получить более объективную информацию за исследуемый период.

Нормативы для тестирования дошкольников представлены в таблице представленные в таблице 1.

1. Определение усвоения теоретических знаний

Методика «Мое здоровье» (автор: Авдеева Н. В.)

Цель: определить круг умений и навыков ЗОЖ младших школьников.

Организация: учащимся необходимо из предложенных вариантов ответов подчеркнуть один или несколько, которые для них наиболее верны.

1. Кто может позаботиться о твоём здоровье лучше?

а) я сам; б) родители; в) врачи;

2. Как часто ты заботишься о своём здоровье?

а) ежедневно; б) только, когда напомнят родители; в) никогда;

3. Часто ли ты гуляешь на улице?

а) каждый день; б) иногда; в) не гуляю (гуляю редко);

4. Выполняешь ли ты гигиенические процедуры без напоминания взрослых?

а) чищу зубы; б) мою руки (ноги и т.д.); в) принимаю душ (ванну);

5. Выполняешь ли ты режим дня?

а) всегда; б) изредка; в) не выполняю;

6. Как ты ведешь себя во время болезни кого – ни будь из членов семьи?

а) забочусь о больном, беру на себя некоторые обязанности по дому;

б) сострадаю, но ничем помочь не могу

в) веду себя так же, как всегда.

Отработка данных: проводится качественный анализ результатов. Об усвоении умений и навыков ЗОЖ судят по характеру выборов учащихся. Наиболее предпочтительными являются те из них, которые свидетельствуют о высокой здравосозидательной активности ребенка.

Данные диагностики заносятся в карту развития ребенка.