

**Управление образования и молодежной политики администрации
Тонкинского муниципального округа Нижегородской области**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования "Центр
дополнительного образования"
р.п.Тонкино Нижегородской области**

Принята на педсовете
Протокол № 1
«26» августа 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
общей физической подготовки
Направленность: физкультурно-спортивная
Название: «Здоровячок»
Уровень: базовый
Возраст обучающихся: с 5 до 7 лет
Срок обучения: 1 год (72 часа)**

Автор-составитель:
Скородумова Анна Арефьевна,
тренер – преподаватель

**р.п.Тонкино
2024**

СОДЕРЖАНИЕ:

№ п/п	Наименование раздела	Страница
1	Информационная карта программы	3
2	Введение. Пояснительная записка	5
3	Учебный план	10
4	Календарный учебный график	11
5	Учебный график	13
6	Содержание программы	14
7	Условия реализации программы	17
7	Методическое обеспечение программы	19
8	Кадровое обеспечение	20
9	Список литературы	24

Информационная карта программы

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа общей физической подготовки
ФИО автора-составителя	Скородумова Анна Арэфьевна
Вид образовательной деятельности	дополнительное образование
Тип программы	общеразвивающая
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Продолжительность реализации программы	1 год
Характеристика целевой группы	возраст детей 5 - 7 лет
Форма реализации программы	групповая
Краткая аннотация содержания программы	<p>Цель программы: развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление дошкольников путём повышения их физической подготовленности.</p> <p>Задачи программы:</p> <p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение технических и тактических приёмов спортивных игр, лыжной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики,; - обучение простейшим организационным навыкам, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту; -помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью; - выполнять контрольные нормативы по общей физической подготовке для своего возраста. <p>Развивающие</p> <ul style="list-style-type: none"> -развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества; -совершенствовать навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями. -развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость); -сформировать навыки здорового образа жизни.

Воспитательные

- прививать гигиенические навыки;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими.

Ожидаемые результаты

- увеличение количества дошкольников, занимающихся физической культурой и спортом;
- снижение уровня заболеваемости дошкольников;
- повышение качества знаний дошкольников в рамках физкультурно-спортивной направленности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

Введение

Приоритетной задачей Российского государства признана всемерная поддержка физической культуры и массового спорта, которые являются наиболее экономически рентабельным средством спортивно-оздоровительного воздействия на население всех возрастов. Государственная политика Российского государства в области физической культуры и спорта предусматривает в первую очередь развитие массовой физической культуры, как важной основы оздоровления нации. Сегодня здоровье российского населения, и, прежде всего подрастающего поколения, оставляет желать много лучшего.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье дошкольников представляет собой критерий качества современного образования.

Недостаток движений в жизни детей ведет к отчетливому снижению общей устойчивости организма к простудным заболеваниям, избыточному весу и др.

Забота о здоровье детей вызывает необходимость совершенствования работы по физическому воспитанию, поиска и применения разнообразных средств, форм и методов не только в образовательных учреждениях, но и в учреждении дополнительного образования детей спортивного профиля.

Фундамент здоровья и положительное отношение к физической культуре закладывается в детские годы. Ухудшающееся здоровье молодого поколения диктует необходимость заняться этой проблемой безотлагательно.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в учреждении с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей дошкольников, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность.

Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье детей, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

В основу программы положены нормативные требования по физической подготовке и методические разработки и рекомендации отечественных специалистов.

Пояснительная записка

Программа составлена с использованием нормативно-правовых документов:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации"(вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы

-Письмо Минобрнауки России от 29 03 2016 N ВК 641 09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Устав и локальные акты учреждения

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье дошкольника представляет собой критерий качества современного образования. В связи с этим, необходимо организовать образовательный процесс в детском саду с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей воспитанников, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье воспитанников, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Занятия общей физической подготовкой (ОФП) станут базовой подготовкой для ребенка перед будущими спортивными нагрузками.

В спортивно-оздоровительных группах секции "ОФП" возрастает роль и значение физического воспитания, которое должно обеспечить необходимую для растущего организма двигательную активность, укрепление мышечной системы, формирование правильной осанки, что имеет большое значение для закаливания организма, повышая его сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям.

Реализация данной программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья детей с учетом возрастных и индивидуальных

особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

Новизна программы по общей физической подготовке заключается в том, что она в отличие от основной образовательной программы дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр. В процессе овладения двигательной деятельностью у дошкольников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями детей.

Цель программы: развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление дошкольников путём повышения их физической подготовленности.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить дошкольников с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- обучение технических и тактических приёмов спортивных игр, лыжной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики;
- обучение простейшим организационным навыкам, необходимым понятиям и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- выполнять контрольные нормативы по общей физической подготовке для своего возраста.

Развивающие

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества;
- совершенствовать навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость);
- сформировать навыки здорового образа жизни.

Воспитательные

- прививать гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями

Ожидаемые результаты

- увеличение количества дошкольников, занимающихся физической культурой и спортом;
- снижение уровня заболеваемости учащихся;

- повышение качества знаний учащихся в рамках физкультурно-спортивной направленности;
- повышение уровня культуры здоровья детей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Уровень базовый.

Адресат программы. Данная программа адресована детям 5-7 лет, которые обладают определёнными возрастными, физиологическими и двигательными особенностями. Количество детей в группе 10-20 человек. Набор в группу осуществляется на добровольной основе, по заявлению родителей или законных представителей ребенка и предоставлении медицинской справки о состоянии здоровья.

Объём программы. Для освоения программы общей физической подготовки «Здоровячек» необходимо 72 часа, 36 недель.

Срок освоения. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Форма обучения - очная.

На занятиях при реализации данной программы предусматривается применение следующих форм организации процесса обучения:

- парная,
- групповая,
- коллективная,
- индивидуальная (в рамках учебного занятия).

Формы занятий: по программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, игры, учебно-тренировочное занятие, соревнования, оздоровительные мероприятия, зачёта на сдачу контрольных упражнений.

Форма проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра. Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия в зале или на улице, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

На теоретических занятиях воспитанникам даются необходимые знания по истории возникновения и развития физкультуры и спорта, гигиене, самоконтроле самочувствия, технике безопасности, спортивных снарядах, инвентаре и упражнениях, правилах проведения в зале и на открытых площадках, на соревнованиях.

Изучение теоретического материала осуществляется в диалогической форме

общения, которые проводятся, как правило, в начале занятий в спортивном зале или в группе. На практических занятиях приобретаются умение и навыки безопасной работы в спортзале, на спортплощадке, со спортивным инвентарем. На базе общей физической подготовки изучается и совершенствуется техника соревновательных упражнений, развиваются специальные качества, необходимые спортсмену.

Основной метод обучения – квалифицированный показ и объяснение. При развитой зрительной памяти упор делается на наглядный метод обучения; при аналитическом типе мышления и слуховой памяти показ дополняется подробным объяснением; при преобладании двигательной памяти ориентир на метод непосредственного выполнения. Особое внимание обращается на овладение техникой выполнения упражнений, что позволяет избежать травм, повысить результативность тренировок.

Применение при реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы, дистанционных образовательных технологий.

Занятия проводятся очно, но при необходимости учебный процесс можно реализовать дистанционно, с помощью электронных технологий и всемирной сети Интернет. При такой форме проведения занятий педагог будет объяснять учебный материал онлайн, показывать и контролировать усвоение материала детьми.

Режим занятий. Количество занятий в режиме 2 раза в неделю, продолжительность занятий по 30 мин, 36 недель в год.

Учебный-тематический план

№ п/ п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности.	1	1		Итоговый мониторинг
2.	Режим дня, гигиена, правильное питание, осанка.	4	2	2	
3.	Строевые упражнения	4	1	3	
4.	Общеразвивающие упражнения: – упражнения для мышц шеи; – упражнения для мышц пояса верхних конечностей; – упражнения для мышц туловища; – упражнения для мышц пояса, нижних конечностей.	7	1	6	
5.	Общеразвивающие упражнения: – упражнения для развития мышц рук, брюшного пресса, спины, мышц ног; – упражнения для развития гибкости; – упражнения на осанку; – упражнения на увеличение подвижности в суставах.	7	1	6	
6.	Подвижные игры, развивающие прыгучесть, равновесие, координацию движений, ориентирование в пространстве.	23	1	22	
7.	Общая физическая подготовка	14	2	12	
8.	Соревнования. Эстафеты.	6		6	
9.	Спорт в России.	1	1		
10.	Выполнение контрольных нормативов	4		4	
11.	Итоговое занятие.	1		1	
	Итого:	72	10	62	

**Календарный учебный график по программе
общей физической подготовки «Здоровячок»**

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
02.09.2024	30.05.2025	36	72	1 час 2 раза в неделю

Содержание программы

Программа реализует физкультурно-спортивно оздоровительное направление развития личности. На изучение данной программы отводится 2 часа в неделю. Срок реализации программы - 1 год. Данной программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов. Материал распределен от простого к сложному.

1. Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности. Теория. Знакомство с предметом общей физической подготовки. Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Спортивные разряды и звания, порядок присвоения. Чему обучают на уроках физической культуры. Обсуждение планов на учебный год. Правила поведения на занятии, в раздевалке, на улице. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Личная гигиена. Режим питья.

2. Режим дня, гигиена, правильное питание, осанка - Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Личная гигиена. Как передвигаются животные. Как передвигается человек. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. Виды закаливания организма.

3. Подготовительная часть Теория. Объяснение правильного выполнения элементов ходьбы (простой шаг, на внутреннем и внешнем своде стопы, на полупальцах, на пятках, в приседе). Объяснение команд для перестроения в шеренгу и колонну, для поворотов на месте, для движения шагом на месте, для остановки группы, для движения в обход, для движения группы противходом. Объяснение правильного выполнения элементов ходьбы с гимнастической палкой. Объяснение команд и правил для различных перестроений: размыкания и смыкания приставными шагами; размыкания и смыкания от середины или в одну сторону поворотами; движение шагом на месте; остановка группы; движение в обход; движение группы противходом; изменение скорости передвижений; движение змейкой, перестроение из одной шеренги в две или три. Практика. Выполнение элементов ходьбы, построения.

4. Разминка. Теория. Объяснение техники выполнения упражнений для разминки: мышц головы и шеи; упражнений для мышц плечевого пояса; упражнений для мышц рук и кистей; упражнений для мышц туловища; упражнений для мышц таза и ног. Практика. Выполнение упражнений.

5. Основная часть. Теория. Объяснение техники выполнения упражнений для развития двигательных качеств (комплексы ОРУ): упражнения на осанку; упражнения на силу мышц ног (приседания, выпады); упражнения для мышц туловища (наклоны вперед и назад); упражнения на силу мышц рук; упражнения для косых мышц туловища (наклоны в стороны, повороты туловища); упражнения для комплексного воздействия на крупные мышечные

группы (силу мышц туловища, спины, живота); упражнения на увеличение подвижности в суставах (растяжка, шпагаты), а также прыжки. Объяснение правильного дыхания во время выполнения упражнений. Практика. Выполнение упражнений.

6. Подвижные игры. Теория. Объяснение правил подвижных игр. Практика. Игра.

7.ОФП. Теория. Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Физические качества

Теория:

1) Сила- это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий

2) Ловкость-

это способность быстро овладеть сложными движениями, быстро и точно перестраивать двигательную деятельность.

3) Выносливость-

это способность организма сопротивляться продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности.

4) Быстрота-

это способность человека за короткий промежуток времени сделать максимальное число движений.

Практика:

1) Комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств.

2) Обще развивающие упражнения.

3) Упражнения на силу

4) Упражнения на ловкость

5) Упражнения на быстроту

6) Упражнения на выносливость

Беговые упражнения

Теория: Бег – одно из самых доступных занятий спортом. Развивает работу всех основных групп мышц тела, укрепление мышц тела, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную систему.

Практика:

1) Комплекс беговых упражнений

2) Бег различных положений (стоя, сидя, лежа на спине, лежа на животе)

3) Бег с ускорением

Прыжковые упражнения

Теория:

1) Техника безопасности при выполнении упражнений

2) Развитие скоростно-силовых способностей спортсмена

3) Эластичность мышц и улучшение скорости их сокращения.

Практика:

Комплекс прыжковых упражнений

ий. Метание

Теория: Метание – как способ развития глазомера, меткости и координации движений, укрепление мышц рук и туловища.

Практика:

- 1) Комплекс метательных упражнений мячами.
- 2) Ловля и передача мяча в парах
- 3) Подвижные игры с передачей и ловлей мяча.
- 4) Техника броска мяча в кольцо.
- 5) Броски мяча с различных положений

8. Соревнования, эстафеты.

Теория: Формирование и организация здорового досуга. Соблюдение правил каталога удачного соревнования. Проведение эстафет и соревнований для развития физической и эмоционально-волевой подготовки.

Практика:

- 1) Эстафеты проводятся, начиная с простых и заканчивая более сложными.
 - 2) Комплексы подвижных эстафет без предметов
 - 3) Комплексы подвижных эстафет с предметами
- Участие в соревнованиях по ОФП, спортивных играх.

9. **Спорт в России.** - история развития спорта в мире и в нашей стране. Крупнейшие спортивные сооружения, их доступность.

10. **Диагностика. Теория.** Знакомство с диагностическими картами. Практика. Выполнение контрольных заданий.

11. **Итоговое занятие.** Викторина-развлечение. Подведение итогов.

Ожидаемые результаты

аты Воспитанники должны знать:

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики
- простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- способы проведения самостоятельного занятия;
- особенности зарождения физической культуры;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур; причинах травматизма на занятиях физической культурой и правила предупреждения.

Уметь:

- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни; передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Спортивно - тренажерный комплекс (СТК) расположен в двух залах, предназначен для освоения основных видов движения (различные способы и виды лазания и подлезания, метания, прыжков, равновесия); развития двигательных навыков и физических качеств (силы, координации, выносливости, гибкости). СТК состоит из стационарных и сборно- выносных конструкций.

Стационарные конструкции:

- гимнастическая стенка 5 пролетов.

- кольца 4 шт.
- канат 3 шт.
- вертикальные лестницы 3 шт.
- секция для метания в цель

Сборно-выносные конструкции:

- гимнастическая скамейка 3 шт.
- гимнастические доски разной ширины 3 шт.
- спортивные кубы 2 шт.
- дуга для подлезания 4 шт.
- тоннель 1 шт.
- мат 4 шт.
- мягкий модуль 1 шт.
- бум, лестница горка 1 шт.
- футбольные ворота 2 шт.
- стойки под вертикальные обручи 3 шт.
- стойки для забрасывания 2 шт.

Мелкий индивидуальный физкультурно-игровой инвентарь

Предназначен для организации двигательной деятельности детей, создания вариативных, усложненных условий для выполнения двигательных заданий, повышения интереса к физическим упражнениям:

- гимнастические палки 75-80 см – 10 шт
- гимнастические палки 35 см - 15 шт
- деревянные гимнастические палки 80 см. - 10 шт
- мячи малые – 27 шт.
- мячи средние - 26 шт.
- мячи большие - 15 шт.
- набивные мячи – 20 шт.
- мячи хопы - 12 шт.
- мячи - фитболы – 3 шт.
- шарикопластмассовые – 30 шт.
- султанчики разных цветов - 20 шт.

- гимнастическиеленты–15шт.
- обручипластмассовыед 90см– 10шт.
- обручипластмассовыед60см –26 шт.
- скакалки-26 шт.
- кирпичики,кубики-20шт.
- кегли-3наборразногоразмерапо9шт.
- кеглиодногоразмера–1бшт.
- гантелипластиковыемалые–20шт
- гантелипластиковыебольшие–20шт.
- мелкийбросовойматериал:шишки,грибочки,косички,резинки
- ленточки–20 шт.
- фишкиориентиры-10шт.

Инвентарьдляспортивныхигр:

- секундомер(1шт.),свисток(2шт.),насос(2 шт.)
- клюшки(10шт),шайбы(5шт)
- теннисныеракетки,мячи-10шт.
- бадминтонныеракетки,воланчики–6шт.
- городки- 2набора
- кольцоброс–2шт.
- волейбольнаясетка-1шт.
- мячфутбольный–1шт.
- мячволейбольный–1шт.
- мячбаскетбольный–1шт.

Методическое обеспечение программы

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т. д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т. д.)

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Для более качественного освоения предметного содержания ОФП используются три типа занятий: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качествах, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

Дидактические материалы:

- Правила игр в спортивных играх, соревнованиях, эстафетах.
- Правила судейства в спортивных играх, соревнованиях, эстафетах.
- Положение о соревнованиях.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации подвижных игр с разными видами инвентаря.
- Инструкции по охране труда.

Кадровое обеспечение

Минимальнодопустимаяквалификацияпедагога:

Профессиональная категория: нет требований

Уровеньобразованияпедагога:неттребований

Рабочаяпрограммавоспитания,календарныйпланвоспитательнойработы

Цель программы воспитания– личностное развитие ребенка дошкольного возраста, проявляющееся:

- в усвоении им знаний основных норм, которые общество выработало на основе базовых ценностей современного общества (в усвоении ими социально значимых знаний);
- вразвитииегопозитивныхотношенийкэтимценностям(вразвитии их социально значимых отношений);
- в приобретении им соответствующего этим ценностям опыта поведения, применения сформированных знаний и отношений на практике (в приобретении опыта социально значимых дел).

Главной задачей программы являетсясоздание организационно-педагогических условий в части воспитания, личностного развития и социализации детей дошкольного возраста.

Планвоспитательнойработыстроитсянаосновебазовыхценностейпоследующим этапам:

- погружение– знакомство,котороереализуетсявразличныхформах:чтение,просмотр, экскурсии и пр.;
- разработкаколлективногопроекта,врамкахкоторогосоздаютсятворческиепродукты;
- организациясобытия,вкоторомвоплощаетсясмысл ценности.

Календарныйпланвоспитательнойработы

Базовые ценности	Направление воспитания	Мероприятия	Месяц
Ценность Родины и природы	Патриотическое воспитание	▶ Презентация «Знаменитые спортсмены»	Ноябрь
		▶ Возложение цветов к Дню Победы.	Февраль
			Май
Ценность человека, семьи, дружбы	Социальное воспитание	▶ Развлечение «Папа, мама, я – спортивная семья»	Январь
		▶ Участие в муниципальной «Мальшиаде»	Ноябрь, февраль, май
Ценность знания	Познавательное воспитание	Презентации: – История Олимпийских игр – Летние виды спорта – Зимние виды спорта	Сентябрь Октябрь Декабрь
Ценность труда	Трудовое воспитание	Презентация «Профессии в спорте»	Апрель

Контрольно-измерительные материалы

Формы и способы проверки результативности

Для проверки теоретических знаний используются устные опросы, тестовые задания.

Оценка практических результатов заключается в систематической сдаче нормативов.

Отслеживание метапредметных результатов и личностного развития детей осуществляется во время групповой и парной работы. Наблюдение, тестирование, выполнение коллективных и индивидуальных заданий, участие в конкурсах, соревнованиях, акциях, анкетирование, беседа являются методами отслеживания педагогом основных компетенций.

Инструментарий контроля: карта мониторинга, лист самооценки, оценочные листы наблюдений инструктора, диагностические карты.

Формы подведения итогов реализации программы

Оценка качества реализации образовательной программы включает в себя входящий, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Вводный контроль (цель – определения стартового уровня развития детей). Осуществляется в форме упражнения - теста и опроса. Цель: выявить, какими базовыми знаниями и творческими способностями обладает учащийся.

Текущий контроль. Контролирует усвоение учебного материала по мере прохождения темы. Цель данного вида контроля - анализ хода формирования знаний и умений. Может проводиться в форме собеседования, обсуждения, творческой деятельности, участие в конкурсах и внутренних соревнованиях.

Тематический контроль. Проводится после изучения целого раздела.

Контролирует усвоение обучающимися всей темы. Осуществляется в форме сдачи нормативов. При этом учитывается качество и количество выполненных нормативов, умение применять полученные знания, умения и навыки при выполнении нормативов. Итоговый контроль. Контролирует знания, умения, навыки и основные компетентности усвоенные за весь учебный курс. Проводится в форме сдачи контрольных нормативов, соревнований.

Оценкарезультатов.

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, физической подготовленности. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, оцениваемых в соответствующих единицах (секунда, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по физической подготовленности.

Оценка усвоения теоретической части программы

Цель: определить уровень усвоения учебной программы. Тест «Режим дня и личная гигиена»

1. Выбери один правильный ответ

1) Ночной сон должен быть не менее _____ часов.		2) Утреннюю зарядку необходимо выполнять _____	
4	8	Ежедневно	Ежемесячно
6	10	Еженедельно	Никогда
3) Ногти необходимо постригать _____		4) Что закаляют водные процедуры?	
Раз в неделю	Два раза в неделю	Наш организм	Нашу ванную
Ненадо	По мере отрастания	Наше полотенце	Наши ноги

2. Ответь на вопросы Да или Нет

- 1) Нужно ли умываться утром и вечером?
- 2) Можно ли скрывать сведения о получении укусов от животных?
- 3) Можно ли есть мытые сырые овощи, фрукты и ягоды?
- 4) Нужно ли ежедневно (утром и вечером) чистить зубы?
- 5) Можно ли гладить бездомных животных?

3. Сопоставь термины и определения.

Режим дня	Деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей
Личная гигиена	Правильное распределение времени, на основные жизненные потребности человека
Физическая культура	Раздел гигиены, в котором изучаются вопросы сохранения и укрепления здоровья человека

Уровневая оценка:

Низкий уровень -

если правильно ответил менее чем на 50% вопросов. Средний

уровень - если правильно ответил на 50 - 75 % вопросов.

Высокий уровень - если правильно ответил на 76-100% вопросов.

Оценка усвоения практической части программы

Тестирование учащихся по уровню физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Метание мешочка в даль (метры)	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места (сантиметры)	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта (секунды)	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 400 м	Без учета времени					

Список литературы и интернет-ресурсов

1. Адашквичене С. В. Спортивные игры и спортивные упражнения для детей. – М.: Просвещение, 1982 г
2. Вавилова О. В. Учитель детей бегать, лазать, метать. – М.: Просвещение, 1983 г.
3. Гимнастика и методика ее преподавания. / под ред. проф. Меньшикова Н. К. – СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 1998 г.
4. Глазырина Л. Д., Овсянкин В. А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Владос, 2001 г.
5. Дергач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1981 г.
6. Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей. – М.: Просвещение, 1986 г.
7. Лескова, Васюкова, Буцинская. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 1984 г.
8. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991 г.
9. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. Курамшина Ю. Ф. – М.: Советский спорт, 2003 г.
10. Теория и методика физического воспитания: Учебник / под ред. Ашмарина Б. А. – М.: Просвещение, 1990 г.
11. <http://programma-fgos.ru/>
12. <http://ushkopilka.ru>
13. <http://nsportal.ru>

Список литературы для родителей и детей

14. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. – М.: Просвещение, 1986
15. Любомирский Л. Е. Управление движениями у детей и подростков. – М.: Просвещение, 1974 г.
16. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения: Учебное пособие. – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001 г.

