

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Игринский детский сад общеразвивающего вида №6

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
№ от «29» августа 2024г.

УТВЕРЖДНО
Заведующим МБДОУ
Игринского детского сада №6
Приказ № 108 от «29» августа 2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Малыши за спорт!»
физкультурно-спортивной направленности
возраст детей: 5-7 лет
срок реализации 1 год

Составитель:
Маслова Елена Юрьевна,
воспитатель
МБДОУ Игринского детского сада №6

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Быстрее, выше, сильнее» разработана в соответствии с Дополнительными общеобразовательными общеразвивающими программами, разрабатываемыми в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Министерства просвещения РФ № 629 от 27 июля 2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановлением Главного санитарного врача 28.09.2020 г №28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Письмом от 18 ноября 2015 г № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»; Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ от 23.08.2017 г №816; Уставом МБДОУ Игринского детского сада №6 от 27.12.2021 года №33; Локальным актом МБДОУ Игринский детский сад № 6 «О проектировании ДООП».

Направленность: Физкультурно-спортивная.

Актуальность. Программа реализуется в соответствии с социальным заказом и запросами родителей, выявленными на основе результатов анкетирования. В целях обеспечения творческого развития и формирования личности ребенка многие родители хотят направить своих детей на занятия в творческие объединения.

Родители отметили важность приобщения к здоровому образу жизни, двигательной активности, укреплению здоровья детей, что учитывается в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Быстрее, выше, сильнее».

Занятия помогают развивать двигательную активность, укрепление здоровья детей, повышение мотивации к здоровому образу жизни и приобретению новых знаний в образовательной области «Физическое развитие».

Цель программы:

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья.

Задачи:

1. Обучить технике выполнения физических упражнений.
2. Сформировать знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств.
3. Привить интерес к систематическим занятиям по физической культуре.

Отличительные особенности программы

Освоение программы поможет в будущем в освоении школьной программы, в частности такие учебные предметы, как физкультура, математика.

Программа дополняет материал, который дети изучают на занятиях физической культуры в детском саду. Она направлена на полноценное физическое развитие, совершенствование всех функций организма, охрану жизни и укрепления здоровья детей, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно – волевых качеств.

Адресат программы. Программа курса рассчитана для воспитанников в возрасте 5-7 лет. Наполняемость групп – 10 - 15 человек.

Уровень программы: ознакомительный, стартовый.

№	Уровень	Год обучения	Уровень освоения
1	Стартовый	1 год	Воспитанники получают общее понятие о роли и значении регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека.

Объем программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Малыши за спорт!» рассчитана на 1 год обучения, 36 часов, 1 час в неделю.

Формы организации образовательного процесса: групповые и индивидуальные. Виды деятельности: беседа, игровая, соревновательная, физкультурно-оздоровительная, познавательная, спортивные праздники. Формы, методы и приемы обучения, используемые при реализации программы:

- практический (выполнение практических заданий);
- наглядный (наблюдения, изучение явлений, происходящих в окружающей среде);
- словесный (инструктажи, беседы, разъяснения).

Теоретические занятия составляют 20 %, практические 80% от общего числа часов, рассчитанных для реализации программы. Условия, формы и технологии реализации программы «Быстрее, выше, сильнее» учитывают возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

Программа базируется на основных принципах дополнительного образования:

- выбор различных видов деятельности, в которых происходит личностное и профессиональное самоопределение учащихся;
- вариативность содержания и форм организации образовательного процесса;
- адаптивность к возникающим изменениям.

Педагогический процесс основывается на принципе индивидуального подхода к каждому ребенку. Задача индивидуального подхода – наиболее полное выявление персональных способов развития возможностей учащегося, формирование его личности и возраст учащихся. Индивидуальный подход помогает отстающему учащемуся наиболее успешно усвоить материал и стимулирует его творческие способности, а для учащихся, чей уровень подготовки превышает средний показатель по группе, позволяет построить индивидуальный образовательный маршрут.

Сроки реализации. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий: 1 раз в неделю по одному академическому часу.

Формы контроля:

Программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала.

Ожидаемые образовательные результаты

Метапредметные:

- значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья.

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

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

Предметные:

- основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур; причинах травматизма на занятиях физической культурой и правила предупреждения;

- 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 предполагают единство целей, содержания, форм и методов, обеспечивающих успешность процесса социальной адаптации учащихся к современному социуму.

Материально-техническое обеспечение:

Место проведения:

Спортивная площадка;
Спортивный зал.

Инвентарь:

Резиновые мячи: большие и малые
Скакалки;
Теннисные мячи;
Гимнастическая стенка;
Гимнастические скамейки;
Обручи;
Палки гимнастические;
Лыжи.

Кадровое обеспечение: воспитатель, образование высшее.

3. Учебный план

	Тема	Кол-во часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Что такое осанка?	2	1	1	
2	Мотыльки	1		1	
3	Береги своё здоровье	2	1	1	
4	Гномы в лесу	1		1	
5	Почему мы двигаемся?	2	1	1	
6	Веселые матрешки	1		1	
7	Смешарики	1		1	
8	Ловкие зверята	2		2	
9	Путешествие в страну здоровья	1		1	
10	Вот так ножки	1		1	
11	Буратино в сказочной стране	1		1	
12	Учимся правильно дышать, чтобы помочь позвоночнику	1		1	
13	Если нравится тебе, то делай так!	1		1	Выполнение нормативов
14	Снежинки	1		1	
15	Ах вы лыжи, мои лыжи	3	1	2	
16	Поможем Лунтику	1		1	
17	Я - гимнастка	2		2	
18	В гости к лесным зверям	1		1	
19	Ровные спинки	1		1	
20	Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка	2	1	1	
21	В Цветочном городе	1		1	
22	У Лесовичка	1		1	
23	У царя обезьян	2	1	1	
24	Будь здоров	1		1	
25	Цветочная страна	1		1	
26	Веселые спортсмены	2		2	Выполнение нормативов
	ИТОГО	36	6	30	

4. Содержание программы.

1. Вводная часть.

Теоретическая часть:

Проведение инструктажей (ПБ; по противодействию терроризму и действиям в экстренных ситуациях; ОТ при проведении массовых мероприятий; ПДД).

2. «Что такое правильная осанка»

Теоретическая часть: Беседа о скелете и осанке.

Практическая часть: Проверка осанки, измерение роста, веса.

3. «Мотыльки»

Практическая часть: упражнение на формирование мышц.

Формы контроля: физические упражнения

4. «Береги своё здоровье»

Теоретическая часть: Беседа о бережном отношении к своему здоровью

Практическая часть: Упражнения в ходьбе и беге.

5. «Гномы в лесу»

Практическая часть: Разминка «Весёлые шаги»; упражнения на формирование осанки «Весёлый тренинг»

6. «Почему мы двигаемся?»

Теоретическая часть: Почему надо соблюдать здоровьесберегающее поведение.

Практическая часть: Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

7. «Весёлые матрёшки»

Практическая часть: Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп;

8. «Смешарики»

Практическая часть: Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки.
ОРУ с гантелями

9. «Ловкие зверята»

Теоретическая часть: Беседа о ТБ в работе с мячом.

Практическая часть: Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях...)

10. «Путешествие в страну Здоровья»

Теоретическая часть: Беседа о закаливании и укрепления своего организма

Практическая часть: Отработка комплексов упражнений «Кошка», «Кобра», «Плавающая рыбка».

11. «Вот так ножки»

Практическая часть: упражнения для профилактики плоскостопия.

12. «Буратино в сказочной стране»

Практическая часть: Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки
Формы контроля: физические упражнения.

13. «Учимся правильно дышать, чтобы помочь позвоночнику».

14. Практическая часть: Комплекс упражнений на дыхание.

15. «Если нравится тебе, то делай так»

Практическая часть: Научиться управлять мячом.

16. «Снежинки»

Практическая часть: Комплекс корригирующих упражнений на равновесие.

17. «Ах вы лыжи, мои лыжи!»

Теоретическая часть: ОБЖ правила поведения на лыжах. Меры безопасности

Практическая часть: Освоение техники лыжных ходов.

18. «Поможем Лунтику»

Практическая часть: Упражнять в ходьбе «гусиным шагом», упражнять в подтягивании, сведении лопаток. Учить массажу стопы.

19. «Я – гимнастка»

Практическая часть: выполнять акробатические упражнения «Группировка», «Перекат».

20. «В гости к лесным зверям»

Практическая часть: Разновидности ходьбы и бега. Упражнение на формирование правильной осанки.

21. «Ровные спинки»

Теоретическая часть: Беседа о скелете и осанке.

Практическая часть: Проверка осанки, измерение роста, веса.

22. «Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»

Практическая часть: овладение техникой передвижения, ударов по мячу

23. «У Лесовичка»

Практическая часть: Отработка прыжков с продвижением вперед.

24. «У царя обезьян»

Теоретическая часть: Почему надо беречь и укреплять позвоночник

Практическая часть: Комплекс упражнений укрепляющий мышечный корсет.

25. «Будь здоров»

Практическая часть: упражнения регулирующие мышечный тонус.

26. «Цветочная страна»

Практическая часть: Отработка ходьбы и бега с различным выполнением заданий.

27. «Весёлые спортсмены»

Практическая часть: Упражнения на овладение техникой передвижений, остановок, поворотов с мячом.

Образовательные результаты 1 года обучения

Метапредметные:

- значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

Предметные:

- основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур; причины травматизма на занятиях физической культурой и правила предупреждения;
- 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.

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.

Методическое обеспечение 1 года обучения

№	Тема	Форма занятия	Приемы, методы	Дидактически материал	Техническое оснащение
1	Что такое осанка?	Фронтальная	Беседа о скелете и осанке. Прощупывание костей головы, рук, ног. Проверка осанки, измерение роста, веса. Опыт: как поднимать и переносить тяжести.	Таблица «Скелет человека», ростомер, гимнастическая палка	Презентация "Строение человека"
2	Мотыльки	Фронтальная	Беседа о мышцах и о том, как их укреплять. Комплекс упражнений для всех групп мышц. Перетягивание каната. Упражнений для мышц рук и кистей; упражнений для мышц туловища.	Плакат "Мышцы", канат, тренажёры. Гантели, мешочки с песком.	
3	Береги своё здоровье	Фронтальная	Беседа о закаливании и укрепления своего организма. Формировать и закреплять навык правильной осанки.		
4	Гномы в лесу	Фронтальная	Разминка «Веселые шаги». Упражнять в ходьбе «гусиным шагом», упражнять в подтягивании, сведении лопаток. Учить массажу стопы;		
5	Почему мы двигаемся?	Фронтальная	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. «Ходьба по коврику с пуговицами. Сидя на стуле, катаем палку ступней. Ходьба по толстой веревке-«змее».		

6	Веселые матрешки	Фронтальная	Общие физические упражнения для развития мышц рук, брюшного пресса, спины, мышц ног; -упражнения на осанку; Формировать и закреплять навык правильной осанки. Комплекс упражнений на дыхание.		
7	Смешарики	Фронтальная	ОРУ с гантелями. Объяснение правильного выполнения элементов ходьбы (простой шаг, на полупальцах, на пятках, в приседе). Объяснение команд для перестроения в шеренгу и колонну	Гантели на каждого ребенка	
8	Ловкие зверята	Фронтальная	Научить детей выполнять прыжки через короткую скакалку, длинную скакалку.	Скакалки на каждого ребенка	
9	Путешествие в страну здоровья	Фронтальная	Отработка комплексов упражнений «Кошка», «Кобра». Подвижные игры, развивающие прыгучесть, равновесие, координацию движений, ориентирование в пространстве		
10	Вот так ножки	Фронтальная	Упражнения для профилактики плоскостопия (Различные виды ходьбы)	Веревка, обруч, ребристые дорожки, канат, гимнастическая палка	
11	Буратино в сказочной стране	Фронтальная	Ходьба со сменой темпа		
12	Учимся правильно дышать, чтобы помочь позвоночнику	Фронтальная	Комплекс упражнений на дыхание. Закрепить представления детей о сохранении и укреплении своего организма	Воздушные шары на каждого ребенка	
13	Если нравится тебе то делай так	Фронтальная	Упражнения на овладение техникой с мячом. Научиться управлять мячом, чувствовать его. Комплекс корригирующих упражнений на равновесие.	Мяч на каждого ребенка	

14	Снежинки	Фронтальная	«Шагай через кочки, Разойдись— не упади. Кто дольше не уронит. Юные гимнасты». ОБЖ правила поведения на лыжах. Меры безопасности. Беседа какие опасности могут подстергать.	Гимнастическая скамейка. Мешочки с песком	
15	Ах вы лыжи, мои лыжи	Фронтальная	Познакомить детей с лыжным спортом. Вызвать у детей активность, самостоятельность, инициативу. Упражнять в ходьбе «гусиным шагом».	Комплект лыж на каждого ребенка	
16	Поможем Лунтику	Фронтальная	Обучить игровому самомассажу «Черепашка»	Гимнастические маты	
17	Я - гимнастка	Фронтальная	Научить детей выполнять акробатические упражнения «Группировка», «Пережат», «Кувырок». Разучивание упражнений «Конькобежец», «Скольжение» совершенствовать		
18	В гости к лесным зверям	Фронтальная	Ходьбу по ребристой доске. Разновидности ходьбы и бега. «Ходьба с приставным шагом, со сменной положений рук, на пятках, на носках, продолжительная ходьба в спокойном темпе», «бег на носках, с высоким подниманием коленей и т.д.»		
19	Ровные спинки	Фронтальная	Беседа о скелете и осанке. Проверка осанки, измерение роста, веса. ОРУ (и.п. лёжа, сидя, стоя) у гимнастической стенки		
20	Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка	Фронтальная	1.Овладение техникой передвижения, ударов по мячу.	Мяч на каждого ребенка	

			2. Упражнение «Прыгалка». 3. Упражнения на самовытяжение.		
21	В цветочном городе	Фронтальная	Комплекс упражнений «Веселая маршировка» ОРУ с кубиками Упражнение «Собери небоскреб» (кубики стопами)	Кубики на каждого ребенка	
22	У лесовичка	Фронтальная	Отработка прыжков с продвижением вперед	Скакалки для каждого ребенка	
23	У царя обезьян	Фронтальная	Комплекс упражнений укрепляющий мышечный корсет «Лодочка», «Дерево», «Кулачки» «Яйцо».		
24	Будь здоров	Фронтальная	Упражнения регулирующий мышечный тонус «Фонари», носок-пятка, «Лодочка», «Цветочек», «Сосулька»		
25	Цветочная страна	Фронтальная	Бег с введением дополнительных заданий как «Догони мяч», «По мостику», «За высоким, за низким», «Аист, бабочка, лягушка», «Пробеги - не урони». Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей».		
26	Веселые спортсмены	Фронтальная	Беседа о пользе закаливания организма. П/и «Самый ловкий»	Скакалки, мячи, конусы, гантели	

Воспитательный компонент программы (рабочая программа воспитания)

Воспитательный компонент программы разработан в соответствии с Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся.

Воспитательная работа осуществляется в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Быстрее, выше, сильнее» и имеет 2 важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

Цель: Создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности обучающегося, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи:

1. Способствовать развитию личности, способной формировать собственное мировоззрение и систему базовых ценностей.

2. Сформировать умение самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности обучающихся.

2. Развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности.

Результат воспитания – это достигнутая цель, те изменения в личностном развитии обучающихся, которые они приобрели в процессе воспитания.

Планируемые результаты:

- Проявление творческой активности обучающихся в различных сферах социально значимой деятельности;
- Развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- Формирование позитивной самооценки, умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности.

Формы работы направлены на работу с коллективом учащихся и родительской общественностью.

Работа с коллективом обучающихся:

- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;
- формирование навыков по этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение практическим умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

Работа с родителями:

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации), в том числе в формате онлайн.;
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей, тематических и концертных мероприятий, походов в течение года);
- публикация информационных (просветительских) статей для родителей по вопросам воспитания детей в группе творческого объединения в социальной сети «ВКонтакте».

Направления воспитательной работы

1. Духовно-нравственное воспитание (формирование ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, проблеме нравственного выбора, достоинство, любовь и др.), о духовных ценностях народов России, об уважительном отношении к традициям, культуре и языку своего народа и народов России).

2. Формирование коммуникативной культуры (формирование навыков ответственного коммуникативного поведения, умения корректировать свое общение в зависимости от ситуации, в рамках принятых в культурном обществе норм этикета поведения и общения, а также норм культуры речи; культивировать в среде воспитанников принципы взаимопонимания, уважения к себе и окружающим людям и обучать способам толерантного взаимодействия и конструктивного разрешения конфликтов).

3. Гражданско-патриотическое воспитание (формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, народам Российской Федерации, к себе, как части истории, к своей малой родине, формирование представлений о ценностях культурно-исторического наследия России, уважительного отношения к национальным героям и культурным представлениям российского народа).

4. Воспитание семейных ценностей (формирование ценностных представлений об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни).

5. Здоровьесберегающее воспитание и формирование культуры здорового, безопасного образа жизни, организация комплексной профилактической работы (профилактика употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма) (направлено на совершенствование и развитие физических качеств личности, формы и функций организма человека, формирования осознанной потребности в физкультурных занятиях, двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний, потребности в активном, здоровом образе жизни, негативного отношения к вредным, для здоровья человека, привычкам).

Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятия	Цели, задачи	Сроки проведения	Примечание
1	Родительское собрание	Ознакомление родителей с данными диагностики, с программой кружка	сентябрь	Мероприятие с участием родителей
2	Экскурсия на лыжную базу «Юность»	Познакомить со спортивным объектом, его историей, наблюдение за тренировкой старших школьников	сентябрь	
3	«Осенний кросс» (в рамках спартакиады «Малыши открывают спорт!»)	Воспитывать силу воли, целеустремленность, выносливость. Закрепить правила поведения на соревнованиях.	сентябрь	
4	Встречи с интересными людьми.	Знакомить со спортсменами, живущими в нашем поселке, воспитывать уважение к старшему поколению	октябрь	
5	Эстафеты «Веселые старты»	Воспитывать дух соревновательности, умение принимать победу и поражение.	октябрь	
6	Мастер класс «Физкультура вместе с мамой»	Привлечь родителей к занятиям физкультурой.	ноябрь	
7	Поход выходного дня на лыжах, совместно с родителями	Закрепить умение ходить на лыжах, прививать любовь к занятиям спортом. Прививать любовь к родному краю.	декабрь	
8	Белая Олимпиада	Развивать силу, выносливость, скоростные навыки.	январь	
9	Мастер-класс совместно с родителями «Витамины так важны»	Формировать привычку к здоровому образу жизни	февраль	Мероприятие с участием родителей
10	Акция «Мы за здоровый образ жизни»	Закрепить знания о поведении в общественных местах, закрепить знания о близлежащих улицах.	март	
11	Соревнования среди семей «Мама, папа, я – спортивная семья»	Проведение отбора семей на районные соревнования	апрель	Мероприятие с участием родителей
12	«Эстафета мира» - в рамках спартакиады «Малыши открывают	Воспитывать командный дух	май	

	спорт»			
13	Родительское собрание «Подводим итоги»	Подведение итогов за год.	май	Мероприятие с участием родителей

КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК
Календарный график на 36 часов

Сентябрь				Октябрь					Ноябрь				Декабрь				
Недели \ даты				Недели \ даты					Недели \ даты				Недели \ даты				
1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5
4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	30
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	ПА
4				9					13				17				

Январь			Февраль				Март				Апрель					Май			
Недели \ даты			Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты					Недели \ даты			
1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4
15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	ИА
20			24				28				33					36			

ПА – промежуточная аттестация

ИА - итоговая аттестация

Контрольно – измерительные материалы

Диагностический материал

(по общеобразовательной программе "От рождения до школы" под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой)

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Быстрота – это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий. В качестве тестового упражнения предлагается бег на 30 метров. Длина беговой дорожки должна быть на 5-7 м больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5-7 м ставится хорошо видимой с линии старта чертой ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребёнком движения на финише. По команде «на старт, внимание» поднимается флажок, и по команде «марш» ребёнок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребёнку ещё 3 попытки. В протокол заносится результат лучший из трёх попыток.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата. Сила рук измеряется специальным ручным динамометром, сила ног – становым динамометром. Силу плечевого пояса можно измерить по расстоянию, на которое ребёнок бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг, а сила нижних конечностей определяется по прыжкам в длину с места. Следует отметить, что и прыжок, и бросок набивного мяча требуют не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений. Поэтому данные упражнения называются скоростно-силовыми.

Прыжок в длину с места. Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, т.е. положить мат и сделать вдоль него разметку. Для

повышения активности и интереса детей целесообразно на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить 3 флажка и предложить ребёнку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется 3 раза, фиксируется лучшая из попыток.

Ловкость - это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки. Ловкость можно оценить по результатам челночного бега на дистанцию 10м: она определяется как разница во времени, за которое ребёнок пробегает эту дистанцию с поворотом и по прямой. Ребёнку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования.

Выносливость – это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности, выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов. Выносливость можно оценить по результату непрерывного бега в равномерном темпе: на дистанцию 300 метров. Тест считается выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановки.

Гибкость – это морфофункциональные свойства спорно – двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок. Гибкость оценивается при помощи упражнения – наклон вперёд, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20-25см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребёнок не дотягивается кончиками пальцев до плоскости опоры. Если ребёнок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Показатели бега на скорость (30м. сек)

(Лескова Г.Н., Ноткина)

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
6 лет	М	7,2-7,5	7,7-8,2	8,3-8,5
	Д	7,6-7,8	8,3-8,8	8,9-9,2

Показатели прыжков в длину с места (см).

(Рунова М.А.)

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
6 лет	М	101,0 и больше	86,3-100,0	85,0 и меньше
	Д	100,0 и больше	88,0-99,6	87,0 и меньше

Метание на дальность способом из-за головы через плечо.

Задача: Определить скоростно-силовые качества в метании на дальность способом из-за головы через плечо.

Для метания на дальность используются мешочки с песком 150 гр. И.п. – стоя лицом по направлению метания, левая нога впереди, правая сзади. Правая рука слегка согнута в локтевом суставе, находится над головой, мешочек в ладони. Ребёнок отводит согнутую руку до отказа назад, выпрямляет её назад – вверх и резким махом руки выполняет бросок вперёд – вверх (необходимо соблюдать траекторию полёта). Чтобы полет мешочка был в прямом направлении использовать зрительный ориентир расположенный выше поднятой руки ребёнка.

**Показатели метания мешочков весом 150 гр. правой и левой рукой
вдаль. (Лескова Г.П., Ноткина)**

Возраст	Пол	Рука	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
6 лет	М	Правая	9,8	7,9	4,4
		Левая	5,9	5,3	3,3
	Д	Правая	8,3	5,4	3,3
		Левая	5,7	4,7	3,0

Оценка уровня развития	Итоговая оценка
1 балл – большинство компонентов недостаточно развиты	Сумму баллов разделить на количество параметров.
2 балла – соответствуют возрасту	Высокий уровень – Δ , средний балл - 3 балла
3 балла – высокий	Норма - Δ , средний балл - 2 балла Низкий - Δ , средний балл - 1 балл

Список литературы для педагога

1. Антонова Л.В. Игры на свежем воздухе. – М.: ООО ИКТЦ «ЛАДА», 2010.
2. Беззубцева Г.В., Ермошина А.М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2007.
3. Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1990.
4. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2017.
5. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет»: М.; 1998г.
6. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2018

Список литературы для родителей

1. Мансарлийская Л.Ф., Тюрикова С.В. Способы формирования у детей осознанного отношения к своему здоровью. Научно – практический журнал Инструктор по физкультуре 2009г, №1 стр.65- 70.
2. Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011.

Список литературы для воспитанников

1. Адам Скиннер, Спортопедия.- М.; 2021 г. [Электронный ресурс]- Режим доступа:
https://www.google.ru/books/edition/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%BE%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%8F/dVU0EAAAQB_AJ?hl=ru&gbpv=1&printsec=frontcover