

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«детский сад №5» города Воткинска Удмуртской республики

Рассмотрено:

Протокол Педагогического совета

МБДОУ детского сада №5

От 25.07.2024 г. №1

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

детским садом №5

\_\_\_\_\_ Л.Г.Чебкасова

Приказ от 28.08.2024 г. №157

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО СПОРТИВНОЙ НАПРЕВЛЕННОСТИ  
«Общая физическая подготовка»

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Срок реализации: 1 год ( 72 часа)

Автор – составитель:

Ившина Светлана Сергеевна

Инструктор по ФК

Г. Воткинск, 2024 г.

## Пояснительная записка

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья дошкольников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья дошкольников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой (ОФП). Занятия по ОФП являются уникальной естественной средой для формирования позитивной «Я – концепции», так как приближают человека к действительности (могу - не могу), формирует адекватную самооценку, избавляет от неуверенности в себе, способствует самоконтролю, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья, помогают приобретать полезные навыки и привычки.

При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года, принятая Правительством Российской Федерации 7 августа 2009г., определяет основные направления развития и значение физической культуры и спорта в стране как создание условий для здорового образа жизни граждан, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение массовости физической культуры и спорта, обеспечение доступа к развитой спортивной инфраструктуре, повышение конкурентоспособности российского спорта, пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта.

Программа составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.07.2021) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральной образовательной программой дошкольного образования (Утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 года № 1028)
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 9 ноября 2018 года № 196;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Уставом МБДОУ детского сада № 5 утверждён Постановлением Администрации города Воткинска от 18.12.2015 г. № 2652.
- **Направленность Программы** – физкультурно-спортивная.
- **Уровень освоения Программы** – ознакомительный.
- **Адресаты программы** – дети от 6 до 7 лет без предъявления требований к уровню образования.
- **Объём и срок освоения Программы** – 9 месяцев / 36 недель / 72 занятия.
- **Режим занятий** – 2 раз в неделю по 30 минут.
- **Состав группы** – 15 детей
- **Формы обучения** – очная

## **Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

**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.

**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.

### **Педагогическая целесообразность**

Программа «Общая физическая подготовка» ориентирована на физическое совершенствование детей старшего дошкольного возраста, приобщение их к здоровому образу жизни, создание условий для развития физической активности личности, ориентированной на соблюдение гигиенических норм и правил. Программа направлена на формирование у воспитанников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, на получение начальных знаний о физической культуре и спорте. В ходе её реализации преподаются основы ОФП, легкой атлетики, спортивных игр. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, проведение тестирования по физической подготовленности воспитанников и участие в соревнованиях. Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. Содержание программы доступно для дошкольников, так как основывается на простых общеразвивающих упражнениях.

**Цель образовательной программы:** повышение физической подготовленности детей через регулярные и систематические занятия физической культурой и спортом. формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

**Задачи образовательной программы**

**Образовательные:**

- приобрести необходимые знания и навыки здорового образа жизни;
- обучить основным правилам, приемам и тактическим действиям спортивных игр;
- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- привить жизненно важные гигиенические навыки;

**Развивающие:**

- совершенствовать физическую подготовленность воспитанников, через выполнение различных упражнений;
- укрепить физическое и психологическое здоровье;
- развить внимание, память, мышление;
- применять для решения учебных задач информационные и телекоммуникационные технологии: аудио и видеозапись, Интернет;

**Воспитательные:**

- сформировать стойкий интерес к спортивным занятиям;
- воспитать эмоциональные качества средствами общефизических упражнений;
- формировать умение взаимодействовать и общаться в коллективе;
- определять свое место и роль в окружающем мире, в семье, в коллективе, государстве;
- владеть эффективными способами организации свободного времени;
- сформировать нравственные и морально-волевые качества.

**Формы организации 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, самоконтролю 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.

## Учебный план

| №<br>п/п | Наименование раздела                                                                                                                                                                                                         | Количество часов |        |          | Формы<br>аттестации<br>(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:<br>– упражнения для мышц шеи;<br>– упражнения для мышц пояса верхних конечностей;<br>– упражнения для мышц туловища;<br>– упражнения для мышц пояса, нижних конечностей.                         | 7                | 1      | 6        |                                   |
| 5.       | Общеразвивающие упражнения:<br>– упражнения для развития мышц рук, брюшного пресса, спины, мышц ног;<br>– упражнения для развития гибкости;<br>– упражнения на осанку;<br>– 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, в Удмуртии, в Воткинске                                                                                                                                                                                      | 1                | 1      |          |                                   |
| 10.      | Выполнение контрольных нормативов                                                                                                                                                                                            | 4                |        | 4        |                                   |
| 11.      | Итоговое занятие.                                                                                                                                                                                                            | 1                |        | 1        |                                   |
|          | Итого:                                                                                                                                                                                                                       | 72               | 10     | 62       |                                   |

## Содержание программы

Программа реализует 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 «ОФП». Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России и Можги в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Спортивные разряды и звания, порядок присвоения. Чему обучают 8 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. Питьевой режим.

**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 противоходом. 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 с поворотами; движение шагом на месте; остановка группы; движение в обход; движение группы противоходом; 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 овладевать 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 движения.

Практика:

1)Комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств.

2)Общеразвивающие 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 с 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.

#### Метание

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

Практика:

- 1) Комплекс метательных упражнений с 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 как залог 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, в Удмуртии, в Воткинске** - история развития спорта в мире и в нашей стране, в Воткинске. Достижения спортсменов России, Удмуртии и Воткинска. 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**

#### **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;
- об особенностях 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.
- параллельные брусья 1 шт.
- груша подвесная 1 шт.
- кольца 4 шт.
- перекладина подвесная 2 шт.
- канат 3 шт.
- вертикальные лестницы 3 шт.
- вертикальная веревочная сетка для лазания 1 шт.
- секция для метания в цель

#### **Сборно-выносные конструкции:**

- гимнастические скамейки 3 шт.
- гимнастические доски разной ширины 3 шт.
- спортивные кубы 2 шт.
- возвышенная доска 1 шт.
- дуги для подлезания 6 шт.
- тоннель 3 шт.
- мат 4 шт.
- мягкие модули 11 шт.
- батут 2 шт.
- бум, лестница горка 2 шт.
- футбольные ворота 2 шт.
- стойки под вертикальные обручи 3 шт.
- стойки для забрасывания 2 шт.
- корзины 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 – 15 шт
- гимнастические палки 35 см - 26 шт
- деревянные гимнастические палки 80 см. - 30 шт
- мячи малые – 27 шт.
- мячи средние - 26 шт.

- мячи большие - 26 шт.
- набивные мячи – 20 шт.
- мячи хопы -12 шт.
- мячи - фитболы – 7 шт.
- шарики пластмассовые – 50 шт.
- султанчики разных цветов -52шт.
- гимнастические ленты – 60шт.
- обручи пластмассовые д 90 см – 10шт.
- обручи пластмассовые д 60 см – 26 шт.
- скакалки - 26 шт.
- кирпичики, кубики - 40шт.
- кегли -3 набор разного размера по 9 шт.
- кегли одного размера – 26 шт.
- гантели пластиковые малые – 52шт
- гантели пластиковые большие – 52 шт.
- гантели 0.5 кг – 12 шт.
- мелкий бросовый материал: шишки, грибочки, косички, резинки
- ленточки – 60 шт.
- косынки – 26 шт.
- фишки ориентиры -10шт.

#### **Инвентарь для спортивных игр:**

- секундомер (4 шт.), свисток (2 шт.), насос(2 шт.)
- клюшки (10шт), шайбы (5шт), каски хоккейные (2шт)
- теннисные ракетки, мячи- 10шт.
- бадминтонные ракетки, воланчики – 6 шт.
- городки- 2 набора
- кольцоброс – 2шт.
- волейбольная сетка - 1шт.
- мяч футбольный – 1шт.
- мяч волейбольный – 1шт.
- мяч баскетбольный – 1 шт.

#### **Календарный учебный график**

| Месяц        | Сентябрь |    |    |    |    | Октябрь |    |    |    | Ноябрь  |    |    |    |
|--------------|----------|----|----|----|----|---------|----|----|----|---------|----|----|----|
| Неделя       | 1        | 2  | 3  | 4  | 5  | 6       | 7  | 8  | 9  | 10      | 11 | 12 | 13 |
| Формы работы | К        | У  | У  | У  | У  | У       | У  | У  | У  | У       | У  | У  | У  |
| Месяц        | Декабрь  |    |    |    |    | Январь  |    |    |    | Февраль |    |    |    |
| Неделя       | 14       | 15 | 16 | 17 | 18 | 19      | 20 | 21 | 22 | 23      | 24 | 25 | 26 |
| Формы работы | У        | У  | У  | У  | П  | П       | У  | У  | У  | У       | У  | У  | У  |
| Месяц        | Март     |    |    |    |    | Апрель  |    |    |    | Май     |    |    |    |
| Неделя       | 27       | 28 | 29 | 30 | 31 | 32      | 33 | 34 | 35 | 36      | 38 | 39 | 40 |
| Формы работы | У        | У  | У  | У  | У  | У       | У  | У  | У  | У       | У  | У  | А  |

Условные обозначения:

**К** – комплектование групп

**У** – учебная неделя

**А** – итоговая аттестация

**П** – праздничная неделя

## **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, корректирующих 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 игры 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**

**Минимально допустимая квалификация педагога:**

Профессиональная категория: нет требований

Уровень образования педагога: нет требований

Уровень соответствия квалификации: образование педагога соответствует профилю программы

## Рабочая программа воспитания, календарный план воспитательной работы

**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);
- в развитии его позитивных отношений к этим ценностям (в развитии 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 является создание организационно-педагогических условий в части воспитания, личностного развития и социализации детей дошкольного возраста.

План воспитательной работы строится на основе базовых ценностей по следующим этапам:

- погружение – знакомство, которое реализуется в различных формах: чтение, просмотр, экскурсии и пр.;
- разработка коллективного проекта, в рамках которого создаются творческие продукты;
- организация события, в котором воплощается смысл ценности.

### Календарный план воспитательной работы

| Базовые ценности                 | Направление воспитания        | Мероприятия                                                                                                                                      | Месяц                          |
|----------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| Ценность Родины и природы        | Патриотическое воспитание     | ▶ Презентация «Знаменитые спортсмены Удмуртии и Воткинска»                                                                                       | Ноябрь                         |
|                                  |                               | ▶ Участие в конкурсе песни и строя «Наследники великой Победы»                                                                                   | Февраль                        |
|                                  |                               | ▶ Экскурсия к вечному огню, возложение цветов к Дню Победы.                                                                                      | Май                            |
| Ценность человека, семьи, дружбы | Социальное воспитание         | ▶ Развлечение «Папа, мама, я – спортивная семья»                                                                                                 | Январь                         |
|                                  |                               | ▶ Участие в городской спартакиаде «Малышок»                                                                                                      | Ноябрь, февраль, май           |
| Ценность знания                  | Познавательное воспитание     | Презентации: <ul style="list-style-type: none"><li>– История Олимпийских игр</li><li>– Летние виды спорта</li><li>– Зимние виды спорта</li></ul> | Сентябрь<br>Октябрь<br>Декабрь |
| Ценность труда                   | Трудовое воспитание           | Презентация «Профессии в спорте»                                                                                                                 | Апрель                         |
| Ценность культуры и красоты      | Этико-эстетическое воспитание | Конкурс спортивного танца в ДОО                                                                                                                  | Март                           |

### 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.

### **Оценка результатов.**

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 (секундах, 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 |
| Не надо                                         | По мере отрастания | Наше полотенце                                 | Наша 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 немытые 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. Адашкявичене С. В. Спортивные игры и спортивные упражнения для детей. – М.: Просвещение, 1982 г
2. Вавилова О. В. Учите 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., Овсянkin 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. Любомирский Л. Е. Управление движениями у детей и подростков. – М.: Просвещение, 1974 г.
8. Лескова, Васюкова, Буцинская. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 1984 г.
9. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991 г.
10. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения: Учебное пособие. – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001 г.
11. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. Курамшина Ю. Ф. – М.: Советский спорт, 2003 г.
12. Теория и методика физического воспитания: Учебник / под ред. Ашмарина Б. А. – М.: Прсвещение, 1990 г.
13. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. – М: Просвещение, 1986
14. <http://programma-fgos.ru/>
15. [http:// ushkopilka.ru](http://ushkopilka.ru)
16. [http:// nsportal.ru](http://nsportal.ru)