

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 5» города Воткинска Удмуртской Республики

Рассмотрено:
Протокол Педагогического совета
МБДОУ детского сада № 5
от 30.08.2023 г. № 1

Утверждено
Приказом Заведующего
МБДОУ детским садом № 5
от 31.08.2023 г. № 153

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Общая физическая подготовка»

Возраст обучающихся: **6-7 лет**
Срок реализации: **1 год (72 часа)**

Автор-составитель:
Луткова Елена Вячеславовна,
педагог высшей
квалификационной категории

г. Воткинск, 2023 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»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. No 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- 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** – фронтальные и индивидуальные
-

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, лёгкой 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

№ 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, 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) Комплекс 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 - 26шт.
- 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, 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 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

Реализация программы осуществляется инструктором по физической культуре:

Ф.И.О.	Луткова Елена Вячеславовна
Образование	Челябинский государственный педагогический институт, 23.06.1993, , Специальность: физическая культура, Квалификация: преподаватель физкультуры, тренер
Квалификационная категория	Высшая квалификационная категория
КПК	АОУ ДПО УР ИРО 24 часа, 2020 г. «Содержание и технологии деятельности инструктора по скандинавской ходьбе»

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: – История Олимпийских игр – Летние виды спорта – Зимние виды спорта	Сентябрь Октябрь 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	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 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., 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. 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.: Просвещение, 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)