

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад № 25 оздоровительной направленности" города Можги

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

МБДОУ «Детский сад № 25»

Протокол № 5 от 31.05.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 25»

Н.А. Федорова/

Приказ № 49 – ОД от 03.06.2024 г.



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ»**

возраст обучающихся: 5-7 лет

срок реализации: 1 год (72 часа)

Автор-составитель:

Захарова Наталия Васильевна,

инструктор по физической культуре,

1 квалификационная категория

г. Можга, 2024 год

СТРУКТУРА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

I. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
 - 1.3.1. Учебный план
 - 1.3.2. Содержание учебного плана
- 1.4. Планируемые результаты

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

- 2.1. Условия реализации программы
- 2.2. Методическое обеспечение программы
- 2.3. Календарный учебный график
- 2.4. Формы аттестации/контроля
- 2.5. Оценочные материалы

III. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ, КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

АННОТАЦИЯ

1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность Программы – физкультурно-спортивная.

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.

Программа составлена в соответствии с **нормативными документами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- Комментарии Минобрнауки России к ФГОС дошкольного образования от 28.02.2014 г. № 08-249.
- Приказом Минпросвещения России от 31.07.2020 N 373 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 31.08.2020 N 59599).
- Письмо Минобрнауки России от 07.06.2013 г. № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей».
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4.3648-20 (утв. постановлением Главного 3 государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28);
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации общественного питания населения СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 № 32);

- Приказом Министерства образования и науки России от 28.12.2010 г. № 2106 «Об утверждении и введении в действие федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
- Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Р.Ф. от 26.08. № 761н " Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих. Раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования".
- Устав МБДОУ «Детский сад № 25» от 07.08.2015 года № 1016.
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. №996-р
- Указ Президента Российской Федерации В.В. Путина от 07.05.2018 г. №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»
- Примерная рабочая программа воспитания для образовательных организаций, реализующих образовательные программы дошкольного образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 01.07.2021 г. № 2/21
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03.2022 г. N 678-р.
- Государственная программа Удмуртской Республики «Развитие образования», утвержденная постановлением правительства Удмуртской Республики от 4 сентября 2013 г. № 391

Образовательной программой дошкольного образования МБДОУ «Детский сад №25»;

С учетом Федеральной образовательной программы дошкольного образования (*далее – ФОП ДО*)

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.

Отличительная особенность. Данная программа ориентирована на физическое воспитание детей посредством разнообразных форм работы, которые способствуют функционированию и совершенствованию детского организма. Повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т. е. создают условия для того, чтобы дети росли здоровыми. Занятия общей физической подготовкой не только добавляют настроения, улучшают фигуру, но и оздоравливают весь организм.

Вариативность. Программа предусматривает групповое обучение с индивидуальной дозировкой физической нагрузки на каждого обучающегося. Это позволяет создать оптимальные условия для реализации потенциальных возможностей каждого обучающегося.

Преимственность. Обучающиеся имеют базовый уровень знаний, связанный с физической культурой и спортом. Программа дополняет и углубляет знания обучающихся.

Воспитательная работа. В объединении дети получают не только знания и умения по выбранному направлению, но и учатся быть социально активными, информационно грамотными и полезными членами общества. В содержании образовательного процесса наряду с образовательными и творческими задачами обязательно присутствуют задачи воспитательные, направленные на организацию социального опыта ребенка, формирование социальной активности, адаптивности, социальной ответственности.

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.

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.

Адресат программы:

Программа предназначена для детей старшего дошкольного возраста без предъявления требований к уровню образования.

Объём и срок освоения Программы – 1 год / 36 недель / 72 занятия.

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), 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.

Срок освоения программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения: дети старшей группы 5-6 лет, дети подготовительной группы 6-7 лет) - 36 недель в течение учебного года (9месяцев) и проектная деятельность – летний период.

Режим занятий:

- дети старшей группы 5-6 лет – 2 раза в неделю, длительность академического часа – 25 мин.;
- дети подготовительной группы 6-7 лет – 2 раза в неделю, длительность академического часа – 30 мин.

Форма обучения: очная

Уровень программы: ознакомительный (начальный). Программа обеспечивает развитие детей с разным уровнем физического развития. Дети приобщаются к здоровому образу жизни, выполняют различные физические упражнения, играют в подвижные игры.

1.2. Цель и задачи программы

Цель образовательной программы: увеличение двигательной активности, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи образовательной программы:

- приобрести необходимые знания и навыки здорового образа жизни;
- обучить основным правилам, приемам и тактическим действиям подвижных игр;
- привить жизненно важные гигиенические навыки;
- совершенствовать физическую подготовленность воспитанников, через выполнение различных упражнений.

1.3. Содержание программы

1.3.1. 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 Можге	1	1		
10.	Выполнение контрольных нормативов	4		4	
11.	Итоговое занятие.	1		1	
	Итого:	72	10	62	

1.3.2. Содержание учебного плана

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. 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, - история развития спорта в мире и в нашей стране, в Удмуртии, в Можге. Достижения спортсменов России, Удмуртии.

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

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

1.4. Планируемые результаты

По итогам освоения программы у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

Личностные результаты.

- установка на здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты.

- играть в подвижные игры на развитие двигательных качеств;
- умение соблюдать правила безопасности во время выполнения упражнений.

Предметные:

- Правила техники безопасности, гигиену;
- Правила подвижных игр;
- Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение:

Спортивно - тренажерный комплекс(мягкий модуль) расположен в физкультурно-спортивном зале, 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).

Стационарные конструкции:

- гимнастическая стенка 3 пролета.
- канат 1 шт.
- спортивный интерактивный комплекс «Спорт» без корпуса

Сборно-выносные конструкции:

- гимнастические скамейки 2 шт.
- гимнастическая доска 1 шт.
- мягкий модуль 2 шт.
- дуги для подлезания 6 шт.
- тоннель 1 шт.
- мат 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 75-80см – 15 шт
- гимнастические палки 35 см - 26 шт
- мячи малые– 27 шт.
- мячи средние - 26шт.
- мячи большие - 26 шт.
- набивные мячи – 20 шт.
- мячи - фитболы – 3 шт.
- шарики пластмассовые – 50 шт.
- султанчики разных цветов -52шт.
- гимнастические ленты – 60шт.
- обручи пластмассовые д 90 см – 10шт.
- скакалки - 26 шт.
- кирпичики, кубики - 40шт.
- кегли -3 набор разного размера по 9 шт.
- кегли одного размера – 26 шт.
- гантели пластиковые малые – 10 шт
- гантели 0.5 кг – 12 шт.
- мелкий бросовой материал: шишки, грибочки, косички, резинки
- ленточки – 60 шт.
- конусы ориентиры -6 шт.

Инвентарь для спортивных игр:

- секундомер (1 шт.), свисток (2 шт.), насос(2 шт.)

2.2. 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

Реализация программы осуществляется инструктором по физической культуре:

Ф.И.О.	Захарова Наталия Васильевна
Образование	Можгинский педагогический колледж, 29.06.2019, Специальность: Физическая культура
Квалификационная категория	1 квалификационная категория
КПК	АОУ ДПО УР "Институт развития образования", курсы повышения квалификации по теме "Современные методики преподавания физической культуры в школе обучающимся с ограниченными возможностями здоровья", 2022 год. БПОУ УР "Сарапульский колледж социально-педагогических технологий и сервиса", курсы повышения квалификации по теме "Деятельность дошкольной образовательной организации в условиях реализации Федеральной образовательной программы дошкольного образования", 2023 год.

2.3. Календарный учебный график

Программа «ОФП» реализуется в соответствии с календарным учебным графиком.

Календарный учебный график дополнительного образования «Основы физической подготовки» на 2024 – 2025 учебный год

месяц		сентябрь					октябрь					ноябрь				
дни		2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25
		3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26
		4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27
		5	12	19	26		3	10	17	24	31		7	14	21	28
группы		6	13	20	25		4	11	18	25		1	8	15	22	29
старшая																
подготовительная																
месяц		декабрь					январь					февраль				
дни		2	9	16	23	30		6	13	20	27	3	10	17	24	
		3	10	17	24	31		7	14	21	28	4	11	18	25	
		4	11	18	25		1	8	15	22	29	5	12	19	26	
		5	12	19	26		2	9	16	23	30	6	13	20	27	
группы		6	13	20	27		3	10	17	24	31	7	14	21	28	
старшая																
подготовительная																
месяц		март					апрель					май				
дни		3	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26
		4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27
		5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28
		6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29
группы		7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30
старшая																
подготовительная																
месяц		июнь					июль					август				
дни		2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25
		3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26
		4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27
		5	12	19	26		3	10	17	24	31		7	14	21	28
группы		6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29
старшая																
подготовительная																

Мониторинг	Учебные недели	Праздничные дни	Каникулы	Нейтральный цвет	Совместная деятельность педагога с детьми, родителями

2.4. Формы аттестации

Формы и способы проверки результативности

Для проверки теоретических знаний используются устные опросы, тестовые задания. (приложение 1)

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.

2.5. Оценочные материалы

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					

Информационная карта

Определение уровня овладения навыками и умениями по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «ОФП»

№	Планируемые результаты	Способы контроля
Личностные		
1	установка на здоровый образ жизни	Опрос. Практические упражнения. Обучающиеся знают и выполняют самостоятельно комплексы утренней гимнастики, имеют представление о проветривании помещений

Метапредметные		
2	играть в подвижные игры на развитие двигательных качеств;	Практические упражнения. Обучающиеся знают названия игр, их правила и могут самостоятельно провести и сыграть в изученные подвижные игры
3	соблюдать правила безопасности во время выполнения упражнений	Наблюдение. Обучающиеся знают правила поведения во время выполнения упражнений и способы построения при их выполнении
Предметные		
4	Будут знать правила техники безопасности, гигиену, закаливание, правила подвижных игр.	Тест – приложение №3. Обучающиеся могут рассказать о правилах техники безопасности, основах гигиены и закаливания, знают правила пройденных подвижных игр

3. 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 Можги»	Ноябрь Февраль

		▶ Участие в конкурсе песни и строя «Наследники великой Победы» ▶ Экскурсия к вечному огню, возложение цветов к Дню Победы.	Май
Ценность человека, семьи, дружбы	Социальное воспитание	▶ Развлечение «Папа, мама, я – спортивная семья» ▶ Участие в республиканской спартакиаде «Малыши открывают спорт»	Январь 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

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. Меншикова 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>
16. <http://nsportal.ru>

Аннотация
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Название программы	«Основы физической подготовки»
Направленность программы	физкультурно – спортивная
Срок реализации	1 год
Возраст обучающихся	5 – 7 лет
Кадровое обеспечение	Захарова Наталия Васильевна, инструктор физической культуры. 1 квалификационная категория
Актуальность программы	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.
Цель программы	увеличение двигательной активности, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, приобщение к здоровому образу жизни.

- Задачи программы**
- приобрести необходимые знания и навыки здорового образа жизни;
 - обучить основным правилам, приемам и тактическим действиям подвижных игр;
 - привить жизненно важные гигиенические навыки;
 - совершенствовать физическую подготовленность воспитанников, через выполнение различных упражнений.

Воспитательный компонент

Данная программа ориентирована на физическое воспитание детей посредством разнообразных форм работы, которые способствуют функционированию и совершенствованию детского организма. Повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т. е. создают условия для того, чтобы дети росли здоровыми. Занятия общей физической подготовкой не только добавляют настроения, улучшают фигуру, но и оздоравливают весь организм.

В процессе обучения решаются следующие воспитательные задачи:

- формировать культуру общения и поведения в коллективе;
- прививать навыки здорового образа жизни;
- помочь ребенку в самореализации, осознания собственного «Я»;

Результаты освоения программы

По итогам освоения программы у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

Личностные результаты.

- установка на здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты.

- играть в подвижные игры на развитие двигательных качеств;
- умение соблюдать правила безопасности во время выполнения упражнений.

Предметные:

- Правила техники безопасности, гигиену;
- Правила подвижных игр;
- Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;

Разноуровневость программы

Программа предусматривает групповое обучение с индивидуальной дозировкой физической нагрузки на каждого обучающегося. Это позволяет создать оптимальные условия для реализации потенциальных возможностей каждого обучающегося.

Обучающиеся имеют базовый уровень знаний, связанный с физической культурой и спортом. Программа дополняет и углубляет знания обучающихся.

Воспитательная работа. В объединении дети получают не только знания и умения по выбранному направлению, но и учатся быть социально активными, информационно грамотными и полезными членами общества. В содержании образовательного процесса наряду с образовательными и творческими задачами обязательно присутствуют задачи воспитательные, направленные на организацию социального опыта ребенка, формирование социальной активности, адаптивности, социальной ответственности.