

1.Комплекс основных характеристик программы.

1.1.Пояснительная записка.

Программа физкультурно-спортивного кружка «Весёлая физкультура» основана на повышение интереса детей к занятиям за счет введения увлекательных упражнений во всех частях занятий, например: в разминке — увеличение количества и качества упражнений, выполняемых детьми поточным способом по кругу. Предлагаются разные виды хотьбы («слоники», «обезьянки», «раки», «пауки»). Оригинальные игровые приемы. Рифмованные фразы, произносимые педагогом во время выполнения детьми упражнений в разминке, повышают интерес и помогают правильно выполнять упражнения, например: обезьянки, обезьянки бегут дружно по полянке (хотьба на четвереньках).

Повышают интерес детей к занятиям также спортивно-дидактические игры «Строитель», «Построй пирамидку», «Полоса препятствий». На занятиях также целесообразно использовать комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики, которые нужны не только для профилактики заболеваний, но и нацелены на воспитание чувства ответственности за свое здоровье. Введение в структуру занятий упражнений с элементами акробатики, систематизированных под названием «Веселый тренинг», позволяет детям в игровой форме развивать гибкость, координацию; укреплять мышцы; понимать, как они владеют своим телом.

Неотъемлемыми элементами предлагаемой программы являются ежемесячные физкультурные развлечения « Спортландия », которые состоят из разнообразных эстафет и игр состязательного характера, помогающих детям закрепить основные движения, и повысить двигательную активность.

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Весёлая физкультура» разработана в соответствии с законодательными актами, постановлениями и распоряжениями правительства Российской Федерации, нормативными актами, действующими в сфере физической культуры и спорта и образования:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р)
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (действует с 01.03.2023 г. по 28.02.2029 г.)
- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 18 июня 2003 г. N 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Информационное письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-29 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (требования к образовательным организациям – п.б)
- Полный текст Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, подготовленных Федеральным институтом развития образования
- Устав МАУ ДО «Дворец спорта для детей и юношества» и другие внутренние нормативные правовые акты.

Направленность программы: физкультурно- спортивная.

Актуальность программы.

Актуальность заключена в том, что занятия «Весёлой физкультурой» оказывают существенное влияние на развитие психических процессов:

внимания, воли, памяти, подвижности и гибкости мыслительных операций, творческого воображения, фантазии и физических качеств.

Систематические занятия способствуют воспитанию жизненно важных двигательных навыков. «Весёлая физкультура» обеспечивает развитие и физических качеств, таких, как ловкость, быстрота, сила, гибкость, выносливость. Повышают двигательную активность детей, улучшают осанку, укрепляют опорно-двигательный аппарат, благоприятно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, формируют умение координировать и согласовывать движения с темпом и ритмом музыки, приобщают детей к культуре движений, развивают чувства прекрасного, дают возможность в движениях выразить свои индивидуальные особенности. Это подтверждается результатами диагностирования детей детского сада.

Задача педагога, сделать процесс обучения движениям более легким и плодотворным, через новые и приятные ребенку мышечные ощущения. Другими словами, стремиться очаровать ребенка движениями, которые они должны усвоить и выполнять под музыкальное или песенное сопровождение.

Современная ритмическая гимнастика (аэробика) – это очень динамичная структура, которая постоянно пополняет арсенал используемых средств и методов тренировки. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы.

Своевременность, необходимость программы.

В последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Кроме того, их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: у детей практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулки, да и некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей. В настоящее время в дошкольных учреждениях вводятся дополнительные развивающие занятия, это и аэробика, и ритмика. Но все же основная нагрузка в плане физического развития детей ложится на физкультурные занятия, секции, спортивные кружки. Как сделать, чтобы физкультурные занятия стали действительно развивающими, интересными, увлекательными, познавательными?

Благодаря введению в дошкольных учреждениях физкультурно - оздоровительных кружков стало возможно эффективно решать эту проблему.

Таким образом, сетевое взаимодействие МАУ ДО « Дворец спорта » с дошкольными учреждениями позволяет преодолеть закрытость в деятельности учреждений, осуществлять сотрудничество на правах партнерства, выстраивать прочные и эффективные связи не только между учреждениями, но и между педагогами, работающими на общими проблемами воспитания, социализации и оздоровления детей дошкольного возраста.

Отличительные особенности.

В последнее время в дошкольных учреждениях всё чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях.

Новизна заключается в том, что она включает новое направление в здоровье сберегающих технологиях; оздоровительную аэробику, акробатику в основе которых лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Эффективность – в её разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность обусловлена наличием музыки.

Адресат программы: дети старшего дошкольного возраста не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Объём и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 36 недель - 216 часов

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Теоретические (рассказ и одновременный показ упражнений инструктором, беседы с детьми) и практические (выполнение упражнений, разучивание спортивных танцев, акробатических композиций, выступления на праздниках).

Режим занятий: Занятия проводятся с сентября по май 3 раза в неделю по 40 минут в каждой в первой половине дня.

1.2.Цели и задачи программы.

Цель программы:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей старшего дошкольного возраста, создание условий для удовлетворения их естественной потребности в движении, повышение интереса к физкультурным занятиям и здоровому образу жизни.

Задачи программы:

Личностные:

- воспитывать сознательную дисциплину, волю;
- формировать познавательный интерес и желание заниматься спортом и радоваться своим достижениям.

Образовательные:

- обучить освоению техники ритмической гимнастики;
- формировать двигательные навыки и совершенствовать физические качества - ловкости, силу, гибкость, быстроту реакции, ориентировки в пространстве, вестибулярного аппарата;
- обучить детей владеть своим телом.

Метапредметные :

- сохранить и укрепить здоровье;
- формировать правильную осанку;
- профилактика плоскостопия;
- укрепить мышцы дыхательной системы;
- снять психологическую напряженность;
- удовлетворение естественной потребности ребенка в разных формах двигательной активности;
- снизить количество дней, пропущенных одним ребенком по болезни;

1.3.Содержание программы

Предполагается, что занятия проводятся 3 раза в неделю.

Каждый конспект занятий рассчитан на 2 недели (на 12 занятий).

Основные виды движений запланированы на 1 неделю (3 занятия).

Обучение основным видам движений осуществляется во всех частях каждого занятия (в разминке, общеразвивающих упражнениях, основных видах движения, играх), чтобы не было повтора, в задачах занятий указаны только те основные виды движений, которые выполняются в «Основных видах движений».

1 неделя каждого месяца обучают равновесию, упражняют в прыжках.

2 неделя обучают прыжкам, упражняют в метании.

3 неделя обучают метанию, упражняют в лазании.

4 неделя обучают лазанию, упражняют в равновесии.

№ п/п	Разделы программы	Количество часов	Формы
-------	-------------------	------------------	-------

		всего	теория	практика	аттестации
1.	Инструктаж по технике безопасности. Краткий рассказ о программе «Весёлая физкультура» и ЗОЖ.	6	6	-	беседа
2	Гигиена и врачебный контроль. Правила поведения в спортивном зале.	3	3	-	беседа
3.	Занимательная разминка.	22	1	21	Беседа, тестирование
4.	Точечный массаж и дыхательная гимнастика.	18	1	17	Беседа, тестирование
5.	ОРУ	30	1	29	Беседа, тестирование
6.	Основные виды движений.	45	1	44	Беседа, тестирование
7.	Весёлый тренинг.	21	1	20	Беседа, тестирование
8.	Подвижные игры и игры малой подвижности.	17	1	16	Беседа, тестирование
9.	Физкультурные развлечения.	30	1	29	Беседа, тестирование
10.	Контрольные испытания.	9		9	Беседа, тестирование
11.	Соревнования	15		15	Беседа

	среди возрастных групп.				соревнования
	Всего	216	16	200	

Содержание программы

Тема 1. Инструктаж по технике безопасности. Краткий рассказ о программе «Весёлая физкультура».

Теория: Инструктаж по технике безопасности, охране труда, противопожарной безопасности и подпись в журнале по ТБ. Правила поведения в спортивном зале и во время занятий. Спортивная обувь, одежда для занятий настольным теннисом. Устный рассказ о программе, наглядный материал и видео презентация.

Тема 2. Гигиена и врачебный контроль. Правила поведения в спортивном зале.

Теория: Гигиена спортсмена. Уход за одеждой, обувью и спортивным инвентарем.

Справка от педиатра о физическом состоянии воспитанника с указанием группы здоровья (основная, первая, специальная). Простудные заболевания у спортсменов: причины и профилактика. Правила подвижных игр.

Тема 3. Занимательная разминка.

Теория: виды разминок

Практика: В предлагаемой разминке более 16 видов упражнений. Сопровождающие выполнение всех этих упражнений рифмованные фразы, занятные названия упражнений, музыка, несомненно, способствуют дополнительному повышению интереса детей к занятиям по программе «Весёлая физкультура», а так же способствует развитию у детей ловкости, смелости, ориентировки в пространстве.

Тема 4. Точечный массаж и дыхательная гимнастика.

Теория: Виды точечного массажа.

Практика: Три комплекса точечного массажа и дыхательной гимнастики, которые проводятся на каждом занятии перед ОРУ. «Специальные дыхательные упражнения лучше проводить в начале занятий, так как они требуют внимания, и кроме того, создают благоприятные условия для дальнейшей физической

деятельности, положительный эмоциональный настрой». Продолжительность каждого комплекса, состоящего из нескольких упражнений точечного массажа и дыхательной гимнастики, составляет 1 — 2 мин. Каждое упражнение повторяется 8 — 10 раз.

Тема 5. Общеразвивающие упражнения.

Теория: Виды общеразвивающих упражнений.

Практика: Все комплексы ОРУ в предлагаемой системе физического развития детей включают в себя упражнения с предметами. Применение предметов усиливает эффективность упражнений.

Комплекс ОРУ выполняется в течение 3-5 минут и проводится на протяжении двух недель. Каждый комплекс рассчитан так, чтобы ребёнок при большей мышечной нагрузке не чувствовал однообразных, повторяющихся движений.

Тема 6. Основные виды движений.

Практика: Основные виды движений в данной системе соответствуют действующей Российской программе «Программа воспитания и обучения в детском саду». - М., 2009. Обучение основным видам движений осуществляется как во всех частях каждого занятия. Выполнение основных движений осуществляется поточным способом по кругу или фронтально. Они сгруппированы в блоки и игры. Упражнения с мячом проводятся каждый месяц.

Тема 7. Весёлый тренинг.

Теория: Объяснение правил.

Практика: Дети нуждаются в дополнительных физических нагрузках для определенных групп мышц. В предлагаемой системе на каждом занятии после основных движений выполняются игровые упражнения на ковре в течение 2 минут.

Тема 8. Подвижные игры и игры малой подвижности.

Теория: Правила игры.

Практика: В данной системе детям предлагается по две подвижные игры на каждом занятии. Каждая игра проводится 2-3 раза. Первая на закрепление основных видов движений, вторая игра малой подвижности в заключительной части занятия. Игры подобраны на основе опыта организации и проведения подобного рода занятий с детьми, подтвержденного многолетней практикой. Водящего в игре лучше всего выбирать по считалке, это организует и настраивает детей на игру.

Тема 9. Физкультурные развлечения.

Теория: Правила поведения во время проведения игры.

Практика: В предлагаемой системе физического развития детей представлены конспекты ежемесячных физкультурных развлечений состязательно-игрового характера «Спортландия», которые проводятся один раз в месяц, и состоят из небольшой разминки, ритмичного танца, эстафет и подвижной игры состязательного характера.

Ритмичные танцы исполняются по показу и словесному указанию воспитателя.

Движения несложные, поэтому не требуют предварительного разучивания. Каждый танец повторяется на 3-х занятиях «Физкультурное развлечение».

Тема 10. Контрольные испытания.

Практика: Тесты.

Тема 11. Соревнования.

Практика: Проводятся соревнования среди групп одного возраста один раз в 2-3 месяца.

1.4. Планируемые результаты

Ожидаемый итоговый результат освоения программы:

Личностные:

- воспитание дисциплины, воли;
- формирование познавательного интереса и желания заниматься спортом и радоваться своим достижениям.

Метапредметные:

- повышение уровня физического и психического здоровья детей;
- снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни;
- умение владеть своим телом.

Образовательные:

- усвоение программы;
- положительный результат темпов роста физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости).

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график.

Режим организации занятий по программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-29 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

(п.6 - требования к образовательным организациям).

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией Дворца спорта с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей.

Продолжительность тренировочного занятия и число занимающихся в группе зависит от этапа подготовки и года обучения спортсменов согласно Уставу МАУ ДО «Дворец спорта»

Количество учебных недель – 36.

Количество учебных дней – 108.

Дата начала учебного периода – с 1 сентября.

Дата окончания учебного года – 31 мая.

2.2.Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- Физкультурный зал – 15x21
- Пластмассовые кубики – 40 шт;
- Пластмассовые мячи – 25 шт,
- Плоские деревянные гимнастические палки – 20 шт;
- Пластмассовые цветные ведерки – 20 шт;
- Крышки от пластмассовых ведерок – 25 шт;
- Цветные массажные мячи – 20 шт;
- Мячи резиновые – 25 шт;
- Обручи – 25 шт;
- Коврики гимнастические – 25 шт.

Информационное обеспечение:

1. Колонка музыкальная – 1 шт.

Кадровое обеспечение:

Программу реализует педагог дополнительного образования 1 категории.

2.3.Формы аттестации

Неотъемлемыми элементами предлагаемой системы являются ежемесячные физкультурные развлечения, которые состоят из ритмичных танцев, игровых упражнений и игр состязательного характера, помогающих детям закрепить основные движения и повысить двигательную активность.

Используются следующие виды контроля:

- входной (сентябрь-октябрь) - проводится при приеме в объединение.
- текущий (в течение года) – на каждом занятии по результатам освоения основного содержания программы.

- промежуточный (декабрь-январь)
- итоговый (май) - в конце каждого учебного года, в форме тестирования, выполнение тестовых упражнений по определению уровня освоенных навыков, а также письменный опрос для определения объема освоенных теоретических знаний; тестирование, соревнования.

2.4.Оценочные материалы

Диагностика физической подготовленности детей дошкольного возраста

Перед выполнением контрольных двигательных заданий, следует провести небольшую разминку. Тесты лучше проводить в игровой форме.

Тесты для определения скоростных качеств

Тест № 1. Бег на 10 м с хода

Цель: Определить скоростные качества ребенка и его реакцию в беге на 10 м с хода.

Методика: На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша (в 6-7 м от нее) ставится ориентир, для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются два попытки, отдых между ними 5 мин. Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Педагог стоит с боку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта педагог включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добегаёт до линии финиша. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Тест № 2. Бег на 30 м с высокого старта

Цель: Определить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

Методика: Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) — на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время второй взрослый, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагается две попытки, фиксируется лучший результат.

Тесты на определение скоростно-силовых качеств

Тест № 3. Прыжок в длину с места

Цель: Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Методика: Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков, или на взрыхленный грунт (площадью 1 на 2 метра). Проводить возможно в спортивном зале с использованием физкультурной дорожки. Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см). Делаются 3 попытки, фиксируется лучшая.

Тест № 4. Метание набивного мяча массой 0,5 кг. Вдаль двумя руками с замахом из-за головы из положения стоя.

Цель: Определение силы и координации.

Методика: Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м., ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки, фиксируется лучший результат.

Тест № 5. Метание мешочка с песком в даль.

Цель: Определение ловкости и координации.

Методика: Проводится на асфальтированной дорожке или физкультурной площадке (коридор для метания шириной не менее 3 м и длиной 15 — 20 м). Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр. Линия отталкивания шириной 40 см заштриховывается мелом. По команде, ребенок подходит к линии отталкивания, из и.п. Стоя производит бросок мешочка (200 гр.) одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

Тесты на определение выносливости.

Тест № 6. Подъем туловища из положения лёжа.

Цель: Определить выносливость при подъёме.

Методика: Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен, садится и вновь ложится. Педагог считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным. Если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Тест № 7. Бег в умеренном (медленном) темпе.

Цель: Определение общей выносливости в беге на дистанции 90, 120, 150 м.

Методика: Тест проводится с небольшой подгруппой (5-7 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют два взрослых и медсестра, которая следит за самочувствием детей. Дети

подходят к линии старта, педагог дает команду «на старт» и включает секундамер. Педагог (№2) бежит впереди колонны в среднем темпе 1 -2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок. Тест предназначен: 5 лет — 90м; 6 лет - 120 м; 7 лет — 150м.

Тест на определение гибкости.

Тест № 8. Наклон туловища вперед из положения стоя.

Цель: Определение гибкости

Методика: Тест проводится двумя педагогами, Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. Второй педагог по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком минус.

Тест на определение ловкости

Тест № 9.

Цель: Определить ловкость в беге зигзагом

Методика: Тест проводится на спортивной площадке или в зале длиной не менее 15 м. Намечается линия старта, которая является одновременно и линией финиша. От линии «старта» на расстоянии 5 м кладутся 2 больших мяча параллельно первым и еще 2 больших мяча на таком же расстоянии. Таким образом, дистанция делится на 3 зоны. Расстояние между мячами 2 м. Необходимо указать направление движения стрелками.

По команде «На старт!» ребенок становится позади линии старта. По команде «Марш!» ребенок бежит зигзагом в направлении, указанном стрелкой между мячами и финиширует. Время измеряется с точностью до 1/10 с. Тест проводится 2 раза и фиксируется лучший результат.

Диагностическая карта физической подготовленности детей 4 — 7 лет

Ф. И. ребенка	Сила	Скорость	Скорость-сила			Координация движений		Ловкость	Гибкость	Выносливость	Уровень
			Прыжок в длину	Прыжок в высоту	Метание	Тест № 1	Тест № 2				
	динамометрия	Бег 30 м с высокого старта,	Прыжок в длину	Прыжок в высоту	Метание в даль,	Тест № 1	Тест № 2	Бег зигзагом, сек.	Наклон вниз, С	Подъем туловища из положения	

		сек.								ия лѐж а
--	--	------	--	--	--	--	--	--	--	----------------

Критерии и показатели физической подготовленности детей 4-7 лет

Наименование показателя	Пол	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Бросок набивного мяча	Мальчик	140-180	160-230	175-300	220-350
	Девочка	130-175	150-225	170-280	190-330
Прыжок в длину места	Мальчик	75-95	85-130	100-140	130-155
	Девочка	70-90	85-125	90-140	125-150
Наклон туловища вперед из положения стоя	Мальчик	2-5 см	3-6 см	4-7 см	5-8 см
	Девочка	5-8 см	6-9 см	7-10см	8-12 см
Бег на дистанцию 10 м	Мальчик	5,5-5,0	3,8-3,7	2,5-2,1	2,3-2,0
	Девочка	5,7-5,2	4,0-3,8	2,6-2,2	2,5-2,1
Бег на дистанцию 30 м	Мальчик	8,5-10,0	8,2-7,0	7,0-6,3	6,2-5,7
	Девочка	8,8-10,5	8,5-7,4	7,5-6.6	6,5-5,9
Бег зигзагом	Мальчик	9,5-11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
	Девочка	9,8-11,5	9,5-8,4	8,5-7,7	7.5-7,0
Подъем туловища (30 сек)	Мальчик	6-8 раз	9-11раз	10-12 раз	12-14 раз
	Девочка	4-6 раз	7-9 раз	8-10 раз	9-12 раз
Бег на дистанцию 90, 120,150	Мальчик		31,6-34,6	31,9-35,0	31,5-35,2
	Девочка		32,0-35,0	32,0-36,0	32,5-37,0
Метание набивного мешочка вдаль	Мальчик	4,0-4,5 м	6,0-7,0 м	7,5-8,5 м	8,5 -12 м
	Девочка	4,0-4,5 м	5,5-6,5 м	7,0-8,0 м	7,5-10 м

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств мы предлагаем пользоваться формулой, предложенной В.И. Усачевым:

$$100 (V1 - V2)$$

$$W = 1/2 (V1 + V2)$$

где W – прирост показателей темпов в %

$V1$ – исходный уровень

$V2$ – конечный уровень

Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Темпы прироста %	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
08-10%	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10-15%	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15 %	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют:

- Оценить различные стороны психомоторного развития детей;
- Наблюдать динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;
- широко использовать данные задания в практической деятельности.

2.5. Методические материалы.

Особенности организации образовательного процесса – очно.

Методы обучения – словесный, наглядно-практический; игровой.

Методы воспитания – убеждение, поощрение, упражнение, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: индивидуально-групповая и групповая; профиль деятельности – спортивный; категория обучающихся – дети дошкольного возраста.

Формы организации учебного занятия - беседа, выставка, игра, конкурс, мастер-класс, наблюдение, праздник, соревнования, экскурсия, эстафета.

Педагогические технологии – технология группового обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия: занятие состоит из трёх частей, проводится 3 раза в неделю в спортивном зале.

1. Вводная часть: занимательная разминка.
2. Основная часть: комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики; ОРУ и основные виды движений; весёлый тренинг; подвижная игра.
3. Заключительная часть: игра малой подвижности.

Содержание программы

Предполагается, что занятия проводятся 3 раза в неделю. Каждый конспект занятий рассчитан на 2 недели (на 8 занятий). Основные виды движений запланированы на 1 неделю (3 занятия). Обучение основным видам движений осуществляется во всех частях каждого занятия (в разминке, общеразвивающих упражнениях, основных видах движения, играх), чтобы не было повтора, в задачах занятий указаны только те основные виды движений, которые выполняются в «Основных видах движений».

2.6. Список использованной литературы

1. Адашкявичене Э.И. Баскетбол для дошкольников. — М., 1982.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат для детей от 3 до 5 лет. — М., 2008.
3. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет. — М., 2008.
4. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. - ГОД

5. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье. Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. — М., 2009.
6. Глушкова Г.В., Голубеева Г.В., Причепина И. А. Физическое воспитание в семье и ДОУ. — М., 2005.
7. Голицына Н.С., Бухарова Е.Е. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. — М., 2006.
8. Давыдова МА. Спортивные мероприятия для дошкольников. Спортивные праздники, эстафеты, спортивные сказки. 4-7 лет. — М., 2007.
9. Железняк Н.С., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. — М., 2009.
10. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. — М., 2010.
11. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. — М., 2010.
12. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. — М., 2010.
13. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. — М., 2010.
14. Желобкович Е.Ф. 150 эстафет для детей дошкольного возраста. — М., 2010.
15. Зимние игры и забавы для дошкольников. — М., 2004.
16. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л. А., Борисова М.Н. Методика физического развития ребенка / Под ред. С.А. Козловой. — М., 2008.
17. Кузьменко М.В. Образно-игровая ритмическая гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры. — М., 2007.
18. Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. Школа здорового человека. Программа для ДОУ. — М., 2006.
19. Луконина Н., Чадова Л. Физкультурные праздники в детском саду. - М., 2007.
20. Макарова Л. С. Программа развития дошкольного образовательного учреждения. Структура, содержание. Перспективное планирование работы. — М., 2004.
21. Николаева Н.И. Школа мяча. — М., 2008.
22. Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья». Волгоград, 2006.
23. Олимпийское образование дошкольников. — СПб.: ДетствоПресс, 2007.
24. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. — М., 2011.
25. Пензулаева А.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. — М.: Владос, 2001
26. Полтавцева Н.В., Гордова НА. Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для воспитателей по физкультуре. 2-я младшая группа, 2-3 года. — М., 2007.
27. Полтавцева Н.В., Гордова НА. Физическая культура в дошкольном детстве.

- Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 3-6 лет. — М., 2007.
28. Полтавцева Н.В., Гордова НА. Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 5-6 лет. — М., 2007.
29. Рунова МА. Радость в движении. — М., 2004.
30. Система физического воспитания в ДОУ. Планирование. Информационно-методические разработки занятий и упражнений, спортивные игры. — Волгоград, 2007.
31. Сочеванова ЕА. Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет. — М., 2008
32. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг. — М.: Сфера, 2010.
33. Тимофеева ЕА., Сагайдачная Е.Л., Кондратьева Н.Л. Подвижные игры.
34. Хрестоматия и рекомендации. — М., 2002.
35. Физическое развитие детей 5-7 лет. Планирование занятий с элементами игры в волейбол. Подвижные игры. Физкультурные досуги. Автор-сост. Анисимова Т.Г., Савинова Е.В. — Волгоград, 2008.
36. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Практическое пособие. Автор-составитель Моргунова О.Н. — Воронеж, 2007.
37. Яковлева Л.В., Юдина РА. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Конспекты занятий для старшей и подготовительной групп. Спортивные праздники и развлечения. — М.: Владос, 2004.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Учебный план

МЕСЯЦ	ОРУ	ОВД	ВЕСЕЛЫЙ ТРЕНИНГ	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
СЕНТЯБРЬ 1/ 2 недели	С круглым обручем (d 75см)	1неделя: Игра «Полоса препятствий с обручами». 2неделя: Катание и пролезание в обручи разными способами.	Качалочка	«Вдвоем в одном обруче». «Удочка».
Сентябрь 3/ 4 недели	С большим мячом	3неделя: С большим мячом: школа мяча. 4неделя:Броски через волейбольную сетку.	Цапля	"Хитрая лиса». «Угадай по голосу».

Развлечение №1 «Спортландия»			Эстафеты	Салют
Октябрь 1/2 недели	С крышкой от ведерка	1неделя:Броски крышки в цель, в даль, катание крышки. 2неделя:С мячом.Броски в баскетбольное кольцо.	На морском коньке.	"Хоп — хоп, вот вырос грибок!». «Найди и промолчи».
ОКТАБРЬ 3/4 неделя	С ведерком и массажны м мячом			
Развлечение №2 «Спортландия».			Эстафеты	"Перебрось мяч»
НОЯБРЬ 1/2 неделя	С кубиками	1 неделя: игра «Полоса препятствий». 2 неделя: игра «Построй пирамидку».	Ловкий чертенок	"Салки — приседалки », «Подари улыбку»
НОЯБРЬ 3/4 неделя	Со средним мячом	3 неделя: Броски на дальность, в горизонт, цель. 4 неделя: Броски в вертикальную и движущую цель.	Растяжка ног	"Ловишка с маленьким мячом», «Улитка».
Развлечение №3 «Спортландия»			Эстафеты	"Салют»
ДЕКАБРЬ 1/2 неделя	С палкой	1 неделя: игра «Полоса препятствий». 2 неделя: игра «Строитель»	"Ах, ладошки!»	"Мороз — Красный нос», «Разверни круг».
ДЕКАБРЬ 3/4 недели	С большим мячом	3 неделя: Броски большого мяча. 4 неделя: Броски через волейбольную сетку.	"Карусел»	«Вышибалы », «Добрые слова»
Развлечение №4 «Ура, игры!» 5 — 6 подвижных и малоподвижных игр.			—	—
ЯНВАРЬ 1/2 недели	Со скакалкой	1 неделя: Прыжки через скакалку. 2 неделя: игра «Полоса препятствий».	"Лодочка»	"Белые медведи», «Собери мячи».
ЯНВАРЬ 3/4 недели	Со средним	3 неделя: Броски на дальность, в	"Насос»	"Снежная баба»,

	мячом	горизонтальную цель. 4 неделя: Броски в вертикальную и движущуюся цель.		«Тихо — громко».
Развлечение № 5 «Спортландия»			Эстафеты	"Салют»
ФЕВРАЛЬ 1/2 недели	С кубиками	1 неделя: игра «Полоса препятствий». 2 неделя: игра «Построй пирамидку».	Маленький мостик	"Ловишка со снежком», «Пустое место».
ФЕВРАЛЬ 3/4 недели	С крышкой от ведерка	3 неделя: Броски крышки в цель, в даль, катание. 4 неделя: Броски мяча через волейбольную сетку.	Паравозик	"Найди себе крышку», «Мяч, капитану!».
Развлечение № 6 «Спортландия».			Эстафеты	"Перебрось мяч».
МАРТ 1/2 недели	С круглым обручем (75)	1 неделя: игра «Полоса препятствий с обручами». 2 неделя: Катание и пролезание в обручи разными способами.	"Колобок»	"Вдвоем в одном обруче», «Тик-так!»
МАРТ 3/4 недели	С большим мячом.	3 неделя: Броски в баскетбольное кольцо. 4 неделя: С большим мячом; школа мяча.	"Достань мяч!»	"Вышибалы », «Найди мяч»
Развлечение № 7 «Спортландия»			Эстафеты	"Салют»
АПРЕЛЬ 1/2 недели	С палкой	1 неделя: игра «Строитель». 2 неделя: игра «Построй пирамидку».	"Ракета»	"Карусель», «Лягушки у пруда».
АПРЕЛЬ 3/4 недели	С ведерком	3 неделя: игра «Полоса препятствий с ведерками». 4 неделя: Броски большого мяча парами.	"Экскаватор »	"Сядем на пенек», «Все спортом занимаются!».
Развлечение № 8 « Мы — силачи!»		6 – 7 упражнений из раздела «Веселый тренинг»	—	"Подари улыбку!»
МАЙ 1/2 недели	Со скакалкой	1 неделя: Упражнения со скакалкой. 2 неделя: игра «Полоса препятствий».	"Крокодил»	"Ловишки с ленточкой», «Щука».

МАЙ 3/4 недели	С большим мячом	3 неделя: Упражнения с мячом. 4 неделя: «Школа мяча»	"Гусеница»	"Классики», «Плетень».
Развлечение № 9 «Спортландия»			Эстафеты	"Салют»