

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ПГТ. НОВОМИХАЙЛОВСКИЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического/методического совета
МБОУ ДО ЦДТ пгт. Новомихайловский
от « 31 » августа 2016 г.
Протокол № 1



Утверждаю
Директор МБОУ ДО
ЦДТ пгт. Новомихайловский
И.Г. Варсельджан

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Растишка»

(наименование объединения)

Уровень программы: ознакомительный
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 1 год (36 часов)
(общее количество часов)

Возрастная категория: от 5 до 7 лет

Вид программы: модифицированная
(типовая, модифицированная, авторская)

Автор-составитель:

Петров Роман Сергеевич

педагог дополнительного образования
(Ф.И.О. и должность разработчика)

Новомихайловский, 2016

Пояснительная записка

Направленность программы.

Программа «Растишка» имеет физкультурно-спортивную направленность и направлена на общее гармоничное, психологическое и физическое развитие учащихся.

Актуальность.

В современных условиях развития общества проблема сохранения и укрепления здоровья детей приобретает глобальный характер и является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только гармонично развитый, здоровый ребёнок, а чтобы ребёнок был здоров, он должен много и с удовольствием двигаться.

Актуальность программы «Растишка» заключается в том, что она как раз направлена на восполнение дефицита двигательной активности, формирование у детей интереса к оздоровлению собственного организма посредством получения элементарных знаний, умений и навыков, а так же вовлекает родителей в процесс формирования культуры здоровья у детей.

Новизна.

В п.1 ст. 18 Закона РФ «Об образовании» отмечено: «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте». Новизна программы «Растишка» основана на понимании приоритетности оздоровления и формирования интереса к здоровому образу жизни у детей и их родителей.

Педагогическая целесообразность.

Гармоничное воздействие движения на организм учащихся содействует укреплению здоровья и улучшению физического развития детей; развитию силы, гибкости, ловкости, быстроты и координации движений; воспитанию и развитию ритма движений и слуха; формированию интереса к занятиям спортом и физической культурой; повышению культуры движений и работоспособности детского организма; эстетическому воспитанию детей и формированию положительных эмоций; формированию жизненно важных навыков.

Педагогическая целесообразность данной рабочей программы основывается на гармоничном воздействии движения на организм учащихся и здоровьесберегающем характере используемых образовательных технологий.

Цель программы:

Создание условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся, их физического и психологического благополучия посредством гармоничного воздействия движения на организм учащихся и здоровьесберегающих технологий.

Обучающие задачи:

- Формировать жизненно-необходимые двигательные умения и навыки в соответствии с индивидуальными особенностями и состоянием здоровья учащихся;
- Обучать новым видам движений, способствующих сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Развивающие задачи:

- Развивать основные физические способности: силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.;
- Развивать умение рационально использовать физические способности в различных условиях;
- Формировать двигательную культуру.

Воспитательные задачи:

- Способствовать социальному формированию личности учащихся и созданию комфортной ситуации;
- Воспитывать моральные качества, дисциплинированность, доброжелательность и взаимопомощь;
- Формировать мотивацию к здоровому образу жизни.

Отличительные особенности программы.

Программа «Растишка» реализует принципы сохранения и укрепления здоровья детей: здоровьетворения через образование; уникальности личности; дополнения; безусловной любви; неопределенности; проектировочного образования; резонанса. Данные принципы способствуют формированию готовности ребенка к здоровьетворению; к единению с самим собой, другими людьми, природой; к самоорганизации, качеству, направленному на самосохранение и ответственности за себя; к творчеству.

Отличительные особенности данной рабочей программы базируются на многообразии применяемых здоровьесберегающих технологий, исключении травмоопасных упражнений и максимальных физических нагрузок.

Возраст детей.

Программа «Растишка» рассчитана на детей 5-7 лет и составлена с учетом современных требований педагогики, психологии, физиологии, теории физической культуры, раскрывает содержание деятельности объединения. Состав групп одновозрастной, предварительной подготовки обучающихся не требуется. Набор детей производится по желанию обучающихся и их родителей вне зависимости от способностей и степени подготовки учащихся. При приеме учащиеся в обязательном порядке предоставляют медицинскую справку о состоянии здоровья.

Сроки реализации и этапы.

Программа реализуется на ознакомительном уровне и рассчитана на один год обучения – 36 часов. Учебный материал систематизирован с учетом взаимосвязи и последовательности общеразвивающих и коррекционных упражнений, подвижных и малоподвижных игр, эстафет, элементов самомассажа и дыхательной гимнастики.

Формы и режим занятий.

Продолжительность занятий по программе «Растишка» составляет по 1 учебному часу 1 раз в неделю, общее количество в год – 36 часов.

Занятия проводятся в актовом зале. В группе занимаются от 10 до 15 человек. В процессе занятий сочетаются коллективная, групповая и индивидуальная формы организации деятельности. Используются следующие формы проведения занятий: традиционное занятие, игры-путешествия, коммуникативные, социально-ролевые, подвижные и малоподвижные игры, соревнования, конкурсы, викторины, эстафеты.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Предметные результаты:

- Знать виды ходьбы, бега, прыжков;
- Знать термины: направление движения, темп, колонна, равновесие, опора, исходное положение;
- Уметь выполнять общеразвивающие упражнения;
- Знать правила игр и эстафет.
- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- Прыгать в длину с места не менее 80 см, с разбега не менее 100 см, прыгать через короткую и длинную скакалку;
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цели с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой;
- Перестраиваться в колонну, выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко, ритмично, пластично, в заданном темпе, по словесной инструкции;
- Выполнять упражнения на гибкость, равновесие, координацию, ловкость, на укрепление мелких мышц стопы;
- Уметь выполнять самомассаж и дыхательные упражнения;
- Соблюдать основные правила культуры здоровья.

Метапредметные результаты

Познавательные УУД

- Видеть красоту движений, оценивать гармоничность телосложения и осанки;

- Технически правильно выполнять двигательные действия и использовать их в игровой деятельности.

Регулятивные УУД

- Овладение навыком с помощью педагога находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

Коммуникативные УУД

- Приобретение умения общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Личностные результаты:

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Для определения результативности используются следующие методы отслеживания:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов тестирования, выполнения учащимися тестовых заданий, участие в викторинах, конкурсах, соревнованиях, эстафетах, активность учащихся на занятиях.

Указанные способы отслеживания результативности используются как средство:

- Начальной или входной диагностики: проводится в сентябре с целью определения уровня развития детей;
- Текущей диагностики: проводится по окончании каждой темы с целью определения степени усвоения учащимися учебного материала;
- Промежуточной диагностики: проводится по окончании первого полугодия с целью определения результатов обучения;
- Итоговой диагностики: проводится в конце срока реализации программы с целью определения изменения уровня развития учащихся и их способностей.

Формы подведения итогов.

Контроль за освоением учебного материала проводится в форме учета посещения занятий, тестов и игровых упражнений.

№	Формы и виды контроля	Тема	Дата
1.	Антропометрия, стартовая диагностика.	Диагностика уровня физической подготовленности	Сентябрь
2.	Промежуточная диагностика.	Диагностика уровня физической подготовленности	Январь
3.	Заключительная диагностика.	Диагностика уровня физической подготовленности	Май

Мониторинг достижения учащимися

планируемых итоговых результатов освоения программы

Характеристика качеств	Содержание (по образовательной программе)	Форма (метод/методика)	Периодичность
Физически развитый, овладевший основными навыками	У ребенка сформированы основные физические качества (<i>сила, ловкость, гибкость, выносливость</i>) и потребность в двигательной активности. Принимает участие в спортивных мероприятиях	Диагностические материалы	2 раза в год
	Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.	Беседа с родителями	2 раза в год
	Соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.	Беседа «Незаконченные предложения»	2 раза в год
Любознательный, активный	Интересуется новым, неизвестным в окружающем мире, участвует в конкурсах, соревнованиях, подвижных играх	Наблюдение за проявлением любознательности, активности	2 раза в год
	Задает вопросы взрослому, любит экспериментировать, исследовать.	Беседа по выявлению интереса к экспериментированию	2 раза в год
	Способен самостоятельно действовать (в повседневной жизни, в различных видах детской деятельности, самостоятельно выходить из затруднительных ситуаций).	Наблюдение за проявлением самостоятельности	2 раза в год
	В случаях затруднений обращается за помощью к взрослому.	Создание проблемной ситуации	2 раза в год
	Принимает живое, заинтересованное участие в образовательном процессе.	Наблюдение Участие в конкурсах, соревнованиях	2 раза в год
Эмоционально отзывчивый	Откликается на эмоции близких людей и друзей.	Наблюдение	2 раза в год
	Сопереживает персонажам сказок, историй, рассказов.	Наблюдение	2 раза в год

	Эмоционально реагирует на произведения изобразительного искусства, музыкальные и художественные произведения, мир природы.	Наблюдение Песенные фестивали Экологические акции	2 раза в год
Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками.	Ребенок адекватно использует вербальные и невербальные средства общения.	Наблюдение	2 раза в год
	Владеет диалогической речью и конструктивными способами взаимодействия с детьми и взрослыми (договаривается, обменивается предметами, распределяет действия при сотрудничестве).	Наблюдение Диагностическая методика	2 раза в год
	Способен изменять стиль общения со взрослым или сверстником, в зависимости от ситуации.	Наблюдение	2 раза в год
Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения	Поведение ребенка преимущественно определяется не сиюминутными желаниями и потребностями, а требованиями со стороны взрослых и первичными ценностными представлениями о том «что такое хорошо и что такое плохо».	Наблюдение для выявления произвольности поведения. Экспериментальное задание.	2 раза в год
	Ребенок способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели.	Беседа соревнования	2 раза в год
	Соблюдает правила поведения на улице (дорожные правила), в общественных местах (транспорте, магазине, поликлинике, театре и др.), правила поведения в природе	Беседа Туристские прогулки, экскурсии	2 раза в год
Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту	Ребенок может применять самостоятельно усвоенные знания и способы деятельности для решения готовых задач (проблем), поставленных как взрослым, так и им самим.	Беседа для выявления интересов ребенка. Экспериментальная ситуация для выявления	2 раза в год
	В зависимости от ситуации может преобразовывать способы решения задач (проблем).		2 раза в год

	Ребенок способен предложить собственный замысел и воплотить его в рассказе и др.	предпочтения ребенка в выборе вида деятельности. Беседа для выявления представлений о творчестве и отношений к творчеству. Наблюдение для выявления способности решать разнообразные задачи деятельности	2 раза в год
Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе	Ребенок имеет представление о себе, собственной принадлежности и принадлежности других людей к определенному полу.	Беседа	2 раза в год
	Имеет представление о составе семьи, родственных отношениях и взаимосвязях, распределении семейных обязанностей, семейных традициях; об обществе (ближайшем социуме), его культурных ценностях.	Беседа Воспитательные мероприятия	2 раза в год
Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности.	умение работать по правилу умение работать по образцу умение слушать взрослого умение выполнять инструкции взрослого	диагностика	1 раз в год
		Наблюдение	1 раз в год

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование разделов	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	0,5	0,5
2.	Диагностика уровня физической подготовленности.	3	1,5	1,5

3.	Общая физическая подготовка.	19	-	19
4.	Подвижные игры.	3	-	3
5.	Малоподвижные игры.	3	-	3
6.	Самомассаж.	3	1,5	1,5
7.	Дыхательная гимнастика.	3	1,5	1,5
8.	Итоговое занятие. Инструктаж по ТБ.	1	0,5	0,5
	ИТОГО:	36	5,5	30,5

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

- 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. (1 час)**
- 2. Диагностика уровня физической подготовленности (3 часа).**
Антропометрия, стартовая диагностика. Промежуточная диагностика. Заключительная диагностика.
- 3. Общая физическая подготовка (19 часов).**
Строевые упражнения и перестроения. Упражнения в ходьбе. Упражнения в беге. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с большим мячом. Общеразвивающие упражнения с малым мячом. Упражнения на формирование осанки. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения на развитие координации. Упражнения на развитие силы. Упражнения в равновесии. Упражнения в прыжках. Упражнения в метании. Упражнения в лазании.
- 4. Подвижные игры (3 часа).**
Подвижные игры на развитие внимания. Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости координации. Подвижные игры на развитие силы и выносливости.
- 5. Малоподвижные игры (3 часа).**
Игры с мячом. Игры в кругу. Игры на внимание.
- 6. самомассаж (3 часа).**
Упражнения «Потягивание», «Робин Бобин Барабек», «Заводим машину». Упражнения «Лебединая шея», «Чебурашка», «Буратино», «Чистюля». Упражнения «Парикмахер», «Скульптор», «Будь здоровым», «Покачай малышку».
- 7. Дыхательная гимнастика (3 часа).**
- 8. Упражнения «Ладочки», «Погончики», «Насос». Упражнения «Кошка», «Обними плечи», «Большой маятник». Упражнения « Повороты головы», «Ушки», «Маятник головой».**
- 9. Итоговое занятие. Инструктаж по ТБ (1 час).**

Методическое обеспечение программы.

Рабочая программа «Растишка» реализует следующие принципы сохранения и укрепления здоровья детей:

- здоровьетворения через образование;
- уникальности личности; дополнения;
- безусловной любви;
- неопределенности;
- проектировочного образования;
- резонанса.

Данные принципы способствуют формированию готовности ребенка к здоровьетворению; к единению с самим собой, другими людьми, природой; к самоорганизации, качеству, направленному на самосохранение и ответственности за себя; к творчеству.

Для реализации программы в работе с обучающимися применяются следующие методы:

- Практического обучения, так как в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков;
- Наглядного восприятия, что способствует быстрому, глубокому, прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям;
- Словесные методы, которые раскрывают элементарные основы техники движений, терминологии,
- Активного слушания музыки, так как они способствуют развитию образного восприятия способствует импровизация, двигательные упражнения-образы.

Методы физического развития		
Наглядные:	Словесные:	Практические:
<ul style="list-style-type: none"> • наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); • наглядно-слуховые приемы (музыкальное сопровождение, пояснение); • тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога). 	<ul style="list-style-type: none"> • объяснения, пояснения, указания; • подача команд, распоряжений, сигналов; • вопросы к детям; • образный сюжетный рассказ, беседа; • словесная инструкция. 	<ul style="list-style-type: none"> • повторение упражнений без изменения и с изменениями; • проведение упражнений в игровой форме; • проведение упражнений в соревновательной форме; • участие в соревнованиях, игровых программах, эстафетах, конкурсах и т.д.

Приемы организации образовательно-воспитательного процесса:

- Комментирование;

- Инструктирование;
- Корректирование.

Важным условием выполнения рабочей программы является достаточный уровень материально-технического обеспечения:

1. Наличие оборудованного спортивного зала или другого помещения, который должен иметь ковровое покрытие или мягкие маты.
2. Помещение должно предварительно проветриваться.
3. В помещении должна проводиться предварительная влажная уборка.
4. Наличие спортивного инвентаря:
 - Мячи большие и малые – по 20 штук
 - Кегли – 4 набора.
 - Веревка 5 м – 1 шт.
 - Мешочки для метания – 20 шт.
 - Мешочки для равновесия – 30 шт.
 - Скакалки – 20 шт.
 - Обручи – 30 шт.
 - Коврики – 20 шт.
5. Наличие формы у детей: спортивные шорты; майка; носочки, чешки; а также спортивные костюмы, спортивная обувь и шапочки для занятий на улице.
6. Атрибуты для подвижных игр.
7. Музыкальный центр.
8. Мультимедийное оборудование.

**Колебания частоты сердечных сокращений (удары в минуту)
при различных физических упражнениях у детей 5-7 лет.**

№	Виды упражнений	Min-max	Время восстановления (мин)
1.	Обще развивающие упражнения	100-140	1-2
2.	Умеренная ходьба	120-150	1-2
3.	Осложненная ходьба	130-160	3
4.	Бег на месте	130-170	3
5.	Бег средней интенсивности	150-180	3-4
6.	Бег «трусцой»	150-170	3
7.	Прыжки в длину	130-165	1-2
8.	Прыжки со скакалкой	110-170	3-4
9.	Подскоки	130-160	2-3
10.	Равновесие	120-150	1
11.	Игра в мяч	145-195	3

ВХОДНАЯ ДИАГНОСТИКА

Критерии к диагностическому обследованию

НИЗКИЙ УРОВЕНЬ:

- Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений.
- Не соблюдает заданный темп, действует в сопровождении показа педагога.
- Движения скованные, координация движений низкая.
- Цифровые показатели соответствуют низкому уровню выполнения движений.

Наилучшие результаты, полученные в процессе тестирования, заносились в карту диагностического обследования всей группы, позже в индивидуальную карту физической подготовленности (таблица 2)

СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ:

- Дети справляются с большинством элементов техники, допуская некоторые ошибки.
- Ребенок понимает зависимость между качеством выполнения движений и результата.
- Движения выполняет уверенно с небольшой помощью педагога.
- Цифровые показатели соответствуют среднему уровню выполнения движений.

ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ:

- Ребенок результативно, уверенно, точно, с хорошей амплитудой, в заданном темпе выполняет движения.
- Хорошо владеет техникой выполнения.
- Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения движения и его результатом.
- Цифровые показатели соответствуют высокому уровню выполнения движений.

Индивидуальная карта физической подготовленности

ФИО ребенка _____

Дата рождения _____

Группа здоровья

Рост (см) _____ Масса (кг) _____ Окружность грудной клетки(см) _____

Степень физического развития _____

Обследуемые характеристики		Уровень физического развития		
		ниже нормы	норма	выше нормы
Быстрота (бег на 10 м с ходу)	Начало года			
	Конец года			
Скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места)	Начало года			
	Конец года			
Координация (статическое равновесие)	Начало года			
	Конец года			
Ловкость (подбрасывание и ловля мяча)	Начало года			
	Конец года			
Гибкость (наклон вперед из положения стоя)	Начало года			
	Конец года			
Выносливость (дистанция)	Начало года			
	Конец года			
	Конец года			
	Конец года			

Общее состояние здоровья (число пропусков по болезни в год)

Дата _____

Критерии отслеживания результатов.

Отслеживание результативности программы осуществляются по трем направлениям:

1. Морфологические особенности физического развития детей;
2. Развитие физических качеств (быстроты, скоростно-силовых, ловкости, гибкости, выносливости);
3. Усвоения программного материала.

Уровень физического развития оценивается по следующим параметрам:

- Антропометрия (оценка физического развития) - метод взаимосвязи антропометрических признаков (по шкалам регрессии), которые обеспечивают гармоничность, пропорциональность их сочетаний, определяют понятие «физическая красота».

Наиболее важным признаком физического развития является длина тела. Вес и окружность грудной клетки рассматриваются как производные длины тела. Другими словами, *не важно, какой рост у ребенка* (кроме пограничных значений – низкого и очень высокого), *важно, чтобы с этим ростом гармонично сочетались показатели веса и окружности грудной клетки*. Именно этим будет достигнута та физическая красота, которая генетически заложена и присутствует у здорового человека.

Длина тела у дошкольников служит одним из критериев уровня соматической зрелости, а также является основанием для правильной оценки массы тела и окружности грудной клетки. Масса тела (вес) отражает степень развития костной и мышечной систем, внутренних органов, подкожной жировой клетчатки. При диагностике физического развития дифференцируются группы детей с гармоничным развитием и отклонением в нем. Оценка физического развития проводится педагогом по общепринятым методикам (**В. В. Бунак**). Измеряется рост, вес, окружность грудной клетки. Показатели физического развития детей 3 - 7 лет указаны в таблице.

Ориентируясь на оценочную схему НИИ гигиены детей и подростков МЗ СССР, рекомендуется модифицированная схема оценки физического развития. Она позволяет в упрощенной форме определить как степень отклонения антропометрических показателей от стандарта: хорошее

(гармоничное), ухудшенное (дисгармоничное), плохое (резко дисгармоничное) физическое развитие, так и степень пропорциональности сравниваемых показателей между собой (пропорциональное, диспропорциональное физическое развитие).

- Педагогическое тестирование.

Для оценки уровня подготовленности детей использовался комплекс тестов, утверждённых на базе дошкольных учреждений г. Москвы в 1996-1998 учебных годах, включающий: бег на 10 м с ходу, прыжок в длину с места, подбрасывание ловля мяча, статическое равновесие, про бегание дистанции 200, 300, 1000 м. (в зависимости от возраста), наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (Рунова М.Ф., Лескова Г.П., Ноткина Н.) Для оценки усвоения программного материала применялись критерии, разработанные М.А. Васильевой.

Стандарты физического развития детей в возрасте от 3 до 7 лет

К числу основных физических качеств относят гибкость, различные виды выносливости, силовые качества (мышечную силу), скоростные качества (быстроту), их сочетание (скоростно-силовые качества), ловкость, а также координационные способности.

Для тестирования развития физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме. (М.А. Рунова)

Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в максимально короткий отрезок времени. Она относится к числу консервативных, т.е. трудно развиваемых, качеств человека. Развитие быстроты во многом зависит от природных данных, часто передаваемых по наследству

Бег на 10 м. с ходу (тест позволяет оценить скоростные качества и быстроту реакции).

На дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша(6-7м от неё) ставится ориентир (яркий предмет - флажок, кубик), для того чтобы ребёнок пересекая линию финиша. Не давал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 минут. Наилучший результат заносится в индивидуальную карту.

Тест для определения скоростно-силовых качеств.

Прыжок в длину с места. Ребёнок встаёт у линии старта. Отталкивается двумя ногами. Делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Измеряется расстояние от линии старта до пяток «ближней ноги».

Делается две попытки с точностью до 1см. Наилучший результат заносится в индивидуальную карту.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких предметов на расстоянии 15-20 см. за матом и предложить ребёнку допрыгнуть до самого дальнего из них.

Важнейшим фактором, от которого в решающей мере зависят успешность обучения новым двигательным действиям и совершенствование ранее разученных упражнения, является **координация**. Под координационными качествами понимается способность быстро согласовывать отдельные двигательные действия в меняющиеся условия, выполнять движения точно и рационально.

Тест для определения координационных способностей.

Статическое равновесие. Ребёнок встаёт в стойку – носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги – и пытается при этом сохранить равновесие, ребёнок выполняет это задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Ловкость – более общее по сравнению с координацией понятие. Это комплексное качество обеспечивает рациональное и быстрое выполнение движений в меняющихся условиях.

Тест для определения ловкости.

Подбрасывание и ловля мяча. Ребёнок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает мяч (диаметром 15-20 см.)вверх как можно больше количество раз . Ребёнку предлагается сделать две попытки. Фиксируется лучший результат.

Гибкость — морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Тест для определения гибкости.

Гибкость оценивается при помощи упражнения — **наклона вперед, стоя на гимнастической скамейке** или другом предмете высотой не менее 20—25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны. Во время выполнения данного теста используется игровой момент «достань игрушку».

Выносливость — это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности. Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Тест для определения выносливости.

Выносливость можно оценить по результату непрерывного бега в равномерном темпе: на дистанцию 100 м — для детей 4 лет; 200 м — для детей 5 лет; 300 м — для детей 6 лет; 1000 м — для детей 7 лет. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановки.

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 5-6 лет

№	Наименование показателя	пол	5лет	6лет	7лет
1	Время бега на 10 м. с ходу (сек.)	мал.	2.8-2.7	2.5-2.1	2.3.-2.0
		дев.	3.0.-2.8	2.6.-2.2	2.5.-2.1
2	Длина прыжка с места (см)	мал.	85-130	100-150	130-155
		дев.	85-125	90-140	125-150
3	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во)	мал.	15-25	26-40	45-60
		дев.	15-25	26-40	40-55

4	Статическое равновесие (сек.)	мал.	12-20	25-35	35-42
		дев.	15-28	30-40	45-60
5	Бег на выносливость дистанция (м)	мал.	200	300	1000
		дев.	200	300	1000
6	Наклон вперед из положения стоя (см.)	мал.	3-6	4-7	5-8
		дев.	6-9	7-10	8-12

Возраст	Диагностические критерии
4 года	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходит и бегаёт, соблюдая правильную технику движений. 2. Лазает по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролёта на другой. 3. Ползает разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони, на животе подтягиваясь руками. 4. Принимает правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляется, прыгает в длину с места на расстояние не менее 70 см. 5. Ловит мяч кистями рук с расстояния не менее 1,5м, принимает правильное исходно положение при метании. 6. Отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд. 7. Выполняет упражнение на статическое и динамическое равновесие. 8. Строится в колонну по одному, парами в круг, шеренгу. 9. Выполняет имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.
5 лет	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходит и бегаёт легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. 2. Лазает по гимнастической стенке (высота 2,5м.) с изменением темпа. 3. Прыгает на мягкое покрытие (высота 20 см.), в обозначенное место (высота 30 см.), в длину с места (не менее 80 см.), с разбега не менее 100 см.; в высоту с разбега (не менее 40 см.) 4. Метает предметы правой и левой рукой на рас. 5-9м., в вертикальную и горизонтальную цель с рас. 3-4 м., сочетает замах с броском, бросает мяч вверх, о землю и ловит его одной рукой, отбивает мяч на месте не менее 10 раз, владеет школой мяча.

	<ol style="list-style-type: none"> 5. Выполняет упражнение на статическое и динамическое равновесие. 6. Перестраивается в колонну по трое, четверо; равняться, размыкается в колонне шеренге, выполняет повороты направо, налево, кругом. 7. Знает исходные положение, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимает их оздоровительное значение. 8. Учувствует в упражнениях с элементами спортивных игр. 9. Умеет варьировать упражнения и игры. Придумывает и выполняет имитационные и не имитационные (общеразвивающие, игровые упражнения с предметами), демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.
<p>6 лет</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполняет легко, ритмично различные виды ходьбы и бега, сохраняя правильную осанку, направление и темп. 2. Лазают по гимнастической стенке (высота 2,5м.) с изменением темпа и перехода на соседний пролёт. 3. Прыгает на мягкое покрытие в обозначенное место (высота до 40 см.), в длину с места (не менее 100см.), с разбега 180 см.; в высоту с разбега (не менее 50 см.) 4. Метает предметы правой и левой рукой на рас. 5-12м., в вертикальную и горизонтальную цель с рас. 4-5 м., сочетает замах с броском, метает предметы в движущую цель, владеет школой мяча. 5. Выполняет упражнение на статическое и динамическое равновесие. 6. Перестраивается в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренге после расчёта на первый-второй соблюдает интервалы во время передвижения. 7. Знает исходные положение, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимает их оздоровительное значение. 8. Активно участвует в играх с элементами спорта. 9. Умеет варьировать упражнения и игры. Придумывает и выполняет имитационные и не имитационные (общеразвивающие, игровые упражнения с предметами), демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

**Оценочная шкала физического развития дошкольников
по шкалам регрессии**

Возраст	Рост, см		Масса, кг		Окружность грудной клетки, см	
	3 года	95,27	3,78	14,850	1,535	51,90
4 года	100,56	5,76	16,02	2,3	52,07	2,68
5 лет	109,00	4,72	18,48	2,44	54,22	2,72
6 лет	115,70	4,32	21,34	3,14	55,58	3,28
7 лет	123,60	5,50	24,66	4,08	58,92	4,16

Классы роста		Размах показателей массы тела (ОГК)					
		$-3\sigma_D$	$-2\sigma_D$	$-1\sigma_D$	Норма	$+1\sigma_D$	$+2\sigma_D$
1	Низкий	IV Степень физического развития					
2	Ниже среднего	-III- степень физи- ческого развития	-II- степень физи- ческого развития	I степень физи- ческого развития	+II+ степень физи- ческого развития	+III+ степень физи- ческого развития	
3	Средний						
4	Выше среднего						
5	Высокий						
Очень высокий		V Степень физического развития					
Градации степеней физического развития							
Хорошее (нормальное), гармоничное физическое развитие [I степень]			Дети 2—3—4—5-го классов роста, с показателями массы тела и окружности грудной клетки в пределах $\pm 1 \sigma_D$				
Ухудшенное (или дисгармоничное), пропорциональное (диспропорциональное) физическое развитие [II степень]			Дети 2—3—4—5-го классов роста, с показателями массы тела и окружности грудной клетки, расширенными от границ I степени на $\pm 1 \sigma_D$				
Плохое (или резко дисгармоничное), пропорциональное (диспропорциональное) физическое развитие [III степень]			Дети 2—3—4—5-го классов роста, с показателями массы тела и окружности грудной клетки, выходящими за границы II степени физического развития				
Общая задержка (отсталость) в физическом развитии [IV степень]			Дети с низким (1-й класс) и очень низким (ниже 1-го класса) ростом, независимо от показателей массы тела и окружности грудной клетки				
Опережение в физическом развитии [V степень]			Дети в очень высоким (выше 5 класса) ростом, независимо от показателей массы тела и окружности грудной клетки				

Правила безопасности для обучающихся:

1. Заниматься физическими упражнениями в облегченной форме.
2. Выполнять лазанье по гимнастической стенке, прыжки в длину и высоту с подстраховкой педагога.
3. Спортивными играми и упражнениями заниматься в специально подготовленных местах.
4. Начиная упражнение или игру проверь, не помешаешь ли другим.
5. Подготовь инвентарь.
6. После занятий и игр аккуратно сложи и убери на место все, чем пользовался.
7. Внимательно слушать педагога и четко выполнять его задания.
8. Не баловаться во время занятий.
9. Не ссориться с другими ребятами.
10. Прислушиваться к своему организму, если что-то беспокоит, то сразу говорить педагогу.

Список обязательной литературы:

1. Астапов В.М. Введение в дефектологию с основами нейро- и патопсихологии. – М.: Международная педагогическая академия, 1994 г.
2. Дети с отклонениями в развитии: методическое пособие. /сост. Н.Д. Шматко.- М.: Аквариум, 1997 г.
3. Дошкольная педагогика: учебник для бакалавров./ Виноградова Н.А., Микляева Н.В., Микляева Ю.В.; под общ. ред. Микляевой Н.В. – М.: Издательство Юрайт, 2012 г.
4. Дыхан Л.Б. Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе. – Ростов н/Д: Феникс, 2009 г.
5. Исханова С.В. Игротерапия в логопедии: психогимнастические превращения. – Ростов н/Д: Феникс, 2014 г.
6. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. – М., Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003 г.
7. Муллаева Н.Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников: Учебно-методическое пособие – СПб. : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010 г.
8. Османова Г.А., Позднякова Л.А. Игровой логопедический массаж и самомассаж при коррекции речевых нарушений. – СПб.: КАРО, 2013 г.
9. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет (пособие для воспитателя детского сада). – М., Просвещение, 1988 г.
10. Программа воспитания и обучения в детском саду. Под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. –6-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2010 г.
11. Физическое воспитание и познавательное развитие дошкольника. Сост. Белая К.Ю., Зимонина В.Н. – М., Школьная пресса, 2007 г.
12. Щербак А.П. Физическое развитие детей 5-7 лет в детском саду. Здоровьесберегающие технологии, конспекты физкультурных занятий и спортивных развлечений. – Ярославль, Академия развития, 2009 г.

Список дополнительной литературы:

1. Аникеева Н.П. Воспитание игрой: книга для учителя. Новосибирск: Агентство печати и информации «Момент истины», 1994 г.
2. Казина О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы. – Ярославль: Академия развития; Владимир: ВКТ, 2008 г.
3. Смирнова Е.О. Конфликтные дети./ Е.О. Смирнова, В.М. Холмогорова, - М.: Эксмо, 2010 г.
4. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» (танцевально-игровая гимнастика для детей (учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений). С-П., «Детство-пресс», 2001 г.
5. Шмаков С.А. Ее величество – игра. Забавы, потехи, розыгрыши для детей, родителей, воспитателей. М.: NB Магистр, 1992 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование разделов	Всего часов	Теория	Практика	Дата	
					план	факт
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	0,5	0,5		
2.	Диагностика уровня физической подготовленности.	3	1,5	1,5		
2.1	Антропометрия, стартовая диагностика.	1	0,5	0,5		
2.2	Промежуточная диагностика.	1	0,5	0,5		
2.3	Заключительная диагностика.	1	0,5	0,5		
3.	Общая физическая подготовка.	19	-	19		
3.1	Строевые упражнения и перестроения.	1	-	1		
3.2	Упражнения в ходьбе.	1	-	1		
3.3	Упражнения в беге.	1	-	1		
3.4	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	-	1		
3.5	Общеразвивающие упражнения с большим мячом.	1	-	1		
3.6	Общеразвивающие упражнения с малым мячом.	1	-	1		
3.7	Упражнения на формирование осанки.	1	-	1		
3.8	Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1		
3.9	Упражнения на развитие ловкости.	1	-	1		
3.10	Упражнения на развитие координации.	1	-	1		
3.11	Упражнения на развитие силы.	1	-	1		

3.1 2	Упражнения в равновесии.	1	-	1		
3.1 3	Упражнения в прыжках.	1	-	1		
3.1 4	Упражнения в метании.	1	-	1		
3.1 5	Упражнения в лазании.	1	-	1		
3.1 6	Упражнения на развитие силы.	1	-	1		
3.1 7	Упражнения на развитие выносливости.	1	-	1		
3.1 8	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1	-	1		
3.1 9	Игра-эстафета с элементами пройденных упражнений.	1	-	1		
4.	Подвижные игры.	3	-	3		
4.1	Подвижные игры на развитие внимания.	1	-	1		
4.2	Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости координации.	1	-	1		
4.3	Подвижные игры на развитие силы и выносливости.	1	-	1		
5.	Малоподвижные игры.	3	-	3		
5.1	Игры с мячом.	1	-	1		
5.2	Игры в кругу.	1	-	1		
5.3	Игры на внимание.	1	-	1		
6.	Самомассаж.	3	1,5	1,5		
6.1	Упражнения «Потягивание», «Робин Бобин Барабек», «Заводим машину».	1	0,5	0,5		

6.2	Упражнения «Лебединая шея», «Чебурашка», «Буратино», «Чистюля».	1	0,5	0,5		
6.3	Упражнения «Парикмахер», «Скульптор», «Будь здоровым», «Покачай малышку».	1	0,5	0,5		
7.	Дыхательная гимнастика.	3	1,5	1,5		
7.1	Упражнения «Ладони», «Погончики», «Насос».	1	0,5	0,5		
7.2	Упражнения «Кошка», «Обними плечи», «Большой маятник».	1	0,5	0,5		
7.3	Упражнения «Повороты головы», «Ушки», «Маятник головой».	1	0,5	0,5		
8.	Итоговое занятие. Инструктаж по ТБ.	1	0,5	0,5		
	ИТОГО:	36	5,5	30,5		

4	Подвижные ндм.								
4.1	Подвижные ндм на развитие внимания	1	-						
4.2	Подвижные ндм на развитие скорости координации	1	-						
4.3	Подвижные ндм на развитие силы и выносливости	1	-						
5	Малоподвижные ндм.	3	-						
5.1	Ндм с мячом	1	-						
5.2	Ндм в кругу	1	-						
5.3	Ндм на внимание	1	-						
6	Самостояж.	3	1,5						
6.1	Упражнения «Потряханье», «Родня	1	0,2						
	Бодни бравдс», «Заводим мяшику»	1	0,2						
	Упражнения «Лебединая шея», «Ле-	1	0,2						
	бурьян», «Чистота»	1	0,2						
	Упражнения «Скуча», «Поздрав	1	0,2						
		3	1,5						
	«Голоча-	1	0,2						
	«Одним пле-	1	0,2						
	роботы головы»	1	0,2						
	Истражкж по	1	0,2						
		30	5,5						



Проинуровано, 20 листов
 пронумеровано 20
 Директор МБОУ ДО ЦТ
 И.Г. Варольджан