

Управление образования администрации Кемеровского городского округа
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение № 22
«Детский сад комбинированного вида»

Принята на заседании
методического совета
от «31» 08 2023г.
Протокол № 1



Утверждаю:
Заведующая МАДОУ № 22
Е.В.Шитикова
08 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительной направленности
«Здоровячок»**

Возраст учащихся: 5-7 лет

Срок реализации программы: 2 года

Разработчик:
Чернышев С.С.,
Инструктор по физическому развитию

г. Кемерово, 2023

Содержание

Раздел № 1.	«Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	6
1.3.	Содержание программы	7
1.4.	Ожидаемые результаты	9
Раздел № 2.	«Комплекс организационно-педагогических условий»	10
2.1.	Календарно-учебный график	10
2.2.	Условия реализации программы	18
2.3.	Формы аттестации	19
2.4.	Оценочные материалы	20
2.5.	Методические материалы	21
	Список литературы	22

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда актуальной. Физическая культура является частью общечеловеческой культуры и является основой формирования здорового образа жизни. Физическое воспитание - одно из необходимых условий правильного развития детей. Приобщение к спорту с раннего детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четность и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство дружбы.

Направленность программы – физкультурно-спортивная, с приоритетом развития движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств: ловкости, гибкости, силы, выносливости. Движения доставляют занимающимся радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Акробатические упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышают возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Занятия построены в соответствии с индивидуальными особенностями и природными данными детей, по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Этот принцип сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и других. Такой подход вызывает у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровячок» разработана на основе программы Л.В. Яковлевой, Р.А. Юдиной «Старт» для детей от 5 до 7 лет.

Разработка Программы осуществлена в соответствии с:

Законом Российской Федерации «Об образовании в РФ» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);

- Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Минпросвещения России от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Постановлением Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);

- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Уставом МАДОУ № 22 «Детский сад комбинированного вида».

Актуальность: Физическое развитие ребенка дошкольного возраста направлено на укрепление их здоровья, развитие физических качеств, двигательных навыков, воспитанию смелости, решительности, выносливости. Физические упражнения способствуют укреплению основных мышечных групп в сочетании с развитием гибкости, воспитанию ловкости и быстроты движений, обогащению двигательного опыта. Разносторонняя общефизическая подготовка является основой успехов в любых видах спорта. Спортивная тренировка, помимо положительного влияния на состояние мышечной системы, способствует развитию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости. Она «отрабатывает» также и морально-волевые качества, необходимые в дальнейшем для самосовершенствования. Использование подвижных игр развивает у детей смекалку, наблюдательность, внимание; физические и нравственные качества: выносливость, настойчивость, командный дух, взаимовыручку; учит сопереживать, радоваться успехам, умение найти решение в непредвиденной ситуации.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья. Развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой. Существуют разные дополнительные программы по физкультурно – спортивному направлению, но многие из них направлены на развитие тех физических качеств, которые необходимы для занятий определенным видом спорта. Данная же программа развивает общие физические качества дошкольников.

Отличительные особенности данной программы:

– Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;

– Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;

– Формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

Особенностью данной программы является физическое воспитание дошкольников посредством разнообразных форм работы, которые способствуют функционированию и совершенствованию детского организма.

Объем программы: Учебный план состоит из 64 занятий, 4 из которых отводятся на мониторинг, который проводится в сентябре и мае (по 2 занятия). Занятия проводятся с детьми 2 раза в неделю, продолжительность занятий 25 минут.

Сроки реализации данной программы: Программа рассчитана 2 года обучения.

Основной формой работы являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Занятие имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

Подготовительная часть имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта - подготовить организм детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)

2. Задачи педагогического аспекта - формировать у детей умения выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

В зависимости от возраста задачи педагогического аспекта могут требовать на одних занятиях больше времени, на других - меньше.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть содержит следующие задачи:

1. Формировать жизненно необходимые и специальные (гимнастические) двигательные навыки.

2. Развивать волевые и физические качества детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем упражнений (прикладные, акробатические и вольные).

Заключительная часть. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

1.2. Цель и задачи программы

Цель: Развитие и формирование всестороннего развития личности. Увеличение двигательной активности детей, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

Задачи:

Обучающие:

- Формировать правильные знания, умения и навыки, необходимые для организованных и самостоятельных занятий по ОФП.
- Обучать правилам, умениям и навыкам, необходимым для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий общей физической подготовкой.

Воспитательные:

- Содействовать становлению и развитию потребности в бережном отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих.
- Формирование положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость.
- Воспитание смелости, настойчивости в достижении цели; воспитанности, координационных способностей.

Развивающие:

- Содействовать укреплению здоровья, формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия; профилактика заболеваний, стрессовых состояний;
- Повышать умственную работоспособность;
- Способствовать освоению навыков формирования здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план первый год обучения (5-6 лет):

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	2	3	4	5	6
1.	Мониторинг Общая и специальная физическая подготовка.	40	10	30	Беседа, наблюдение, страховка, самоконтроль учащихся
2.	Акробатика.	20	5	15	Беседа, наблюдение, страховка, самоконтроль учащихся
3.	Культурно-массовая работа (выступления на физкультурных праздниках). Мониторинг	4	-	4	Беседа, наблюдение, страховка, самоконтроль учащихся
Итого часов:		64			

Учебно-тематический план второй год обучения (6-7 лет):

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	2	3	4	5	6
4.	Мониторинг Общая и специальная физическая подготовка.	40	10	30	Беседа, наблюдение, страховка, самоконтроль учащихся
5.	Акробатика.	20	5	15	Беседа, наблюдение, страховка, самоконтроль учащихся
6.	Культурно-массовая работа (выступления на физкультурных праздниках). Мониторинг	4	-	4	Беседа, наблюдение, страховка, самоконтроль учащихся
Итого часов:		64			

Содержание программы:

Материалы программы предусматривают использование инновационных педагогических технологий: здоровьесберегающих, игровых, развивающего обучения, информационно-коммуникативных, интеграции образовательного процесса.

Принципы проведения занятий

1. Безопасность - создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

2. Возрастное соответствие - предлагаемые упражнения учитывают возможности детей данного возраста.

3. Преемственность - каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

4. Деятельный принцип - задачи развития психических функций достигаются через использование видов деятельности, свойственных данному возрасту: игровая (сюжетно – ролевые игры, музыкальные игры, игры с правилами), продуктивная (оздоровительно–спортивная, творческая), общение.

5. Наглядность - активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

6. Дифференцированный подход - учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

7. Рефлексия - совместное обсуждение понятого, увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

8. Конфиденциальность - адресность информации о ребенке родителям, педагогам, воспитателям; недопустимость медицинских диагнозов; акцент на рекомендациях.

Для успешного решения задач используются следующие **методы и приемы**:

1. Организационные:

– **Наглядные** (показ педагога, пример, помощь, информационно-рецептивный);

– **Словесные** (описание, объяснение, название упражнений);

– **Практические** (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);

– **Поточный** (при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение);

– **Игровой** (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование).

– **Метод строго регламентированного упражнения** (заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой).

– **Круговая тренировка:**

Разновидности круговой тренировки:

- По методу непрерывного упражнения (преимущественная направленность на выносливость);
- По методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость);
- По методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость и специализированную выносливость).

2. Мотивационные (убеждение, поощрение);

Процесс обучения физкультурным упражнениям представляет собой определенную систему действий педагога и ребенка. Эти действия имеют осмысленную связь и последовательно распределены во времени. Поочередное решение конкретных задач обучения обуславливает возможность выделения отдельных этапов. В данном случае рассматривается период непосредственного разучивания упражнения, в котором выделяются три взаимосвязанных этапа обучения: начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование движения.

1.4. Ожидаемые результаты освоения программы

В результате обучения по программе «Здоровячок» у детей:

- Сформированы правильные знания, умения и навыки, необходимые для организованных и самостоятельных занятий по ОФП.
- Развиты основные физические качества, координационные способности, гибкость, скорости, ловкость, выносливость, чувство динамического равновесия;
- Сформированы умения и навыки, необходимые для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий общей физической подготовкой.
- Развита потребность в бережном отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих.
- Сформированы положительные черты характера, такие как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость.
- Воспитано чувство смелости, настойчивости в достижении цели, координационные способности.
- Укреплено здоровье, сформирована правильная осанка, снижены заболеваемость, в том числе сезонная.
- Уменьшены нарушения опорно-двигательного аппарата, а также снижен уровень стрессовых состояний.
- Повышена умственная работоспособность;
- Сформированы навыки здорового образа жизни.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график первый год обучения (5-6 лет):

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
Сентябрь					
1.	Мониторинг	-	2	2	Беседа, наблюдение, страховка, самоконтроль учащихся
2.	Знакомство и отработка упражнений, подводящих к изучению кувырка вперед и назад;	1	5	6	
3.	Знакомство и отработка упражнений, развивающих гибкость;				
4.	Упражнение в ползании по наклонной доске, по гимнастической скамейке.				
5.	Подвижные игры				
Октябрь					
6.	Разучивание гимнастических упражнений на лестнице.	2	6	8	Беседа, наблюдение, страховка, самоконтроль учащихся
7.	Упражнения, способствующие развитию чувства ритма, пластики движений.				
8.	Разучивание и отработка упражнения «Ласточка», «Лягушка»				
9.	Ознакомление с упражнением «Кувырок»;				

10.	Разучивание и отработка упражнений «Коробочка», «Рыбка»;				
11.	Совершенствование упражнения «Кувырок вперед»				
12.	Подвижные игры				
Ноябрь					
13.	Разучивание и отработка полушпагатов;	2	6	8	Беседа, наблюдение, страховка, самоконтроль учащихся
14.	Повторение ранее отработанный упражнений;				
15.	Разучивание и отработка упражнений «Корзиночка» и «Мостик»;				
16.	Совершенствование упражнения «Кувырок вперед»				
17.	Разучивание и отработка упражнений «Складка», «Стойка на лопатках»;				
18.	Разучивание перехода из положения «Мостик» в положение «Упор присев».				
19.	Подвижные игры				
Декабрь					
20.	Повторение ранее изученных упражнений;	1	7	8	Беседа, наблюдение, страховка, самоконтроль учащихся
21.	Обучение и отработка упражнения «Стойка на голове», «Крокодильчик»;				
22.	Обучение и отработка упражнения «Шпагат»				

23.	Разучивание и отработка комбинаций из акробатических упражнений.				
24.	Подвижные игры				
Январь					
25.	Совершенствование ранее изученных упражнений;	1	5	6	Беседа, наблюдение, страховка, самоконтроль учащихся
26.	Обучению выполнению упражнения «Шпагаты»				
27.	Выполнения упражнения «Мостик» из положения «стоя».				
28.	Обучение и отработка упражнения «Стойка на руках»				
29.	Обучение и отработка упражнения «Кувырок назад»				
30.	Подвижные игры				
Февраль					
31.	Совершенствование упражнений «Стойка на руках», «Поворот боком»;	2	4	6	Беседа, наблюдение, страховка, самоконтроль учащихся
32.	Обучение упражнению «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик»;				
33.	Подготовка и выступление на спортивном празднике;				
34.	Подвижные игры				
Март					
35.	Совершенствование ранее изученных упражнений;	2	5	7	

36.	Упражнения и игры на развитие равновесия и выносливости;				Беседа, наблюдение, страховка, самоконтроль учащихся
37.	Ознакомление в элементами вольных упражнений;				
38.	Разучивание и отработка комбинаций и переходов упражнений;				
39.	Упражнения на развитие гибкости;				
40.	Подвижные игры;				
Апрель					
41.	Совершенствование ранее изученных упражнений;	2	5	7	Беседа, наблюдение, страховка, самоконтроль учащихся
42.	Упражнения и игры на развитие выносливости и координационных способностей;				
43.	Разучивание и отработка комбинаций и переходов упражнений;				
44.	Упражнения и игры на развитие гибкости;				
45.	Подвижные игры				
Май					
46.	Совершенствование ранее изученных упражнений;	2	4	6	Беседа, наблюдение, страховка, самоконтроль учащихся
47.	Упражнения и игры на развитие выносливости и координационных способностей;				
48.	Разучивание и отработка комбинаций и переходов упражнений;				

49.	Упражнения и игры на развитие гибкости;				
50.	Подвижные игры				
51.	Мониторинг				

Календарный учебный график второй год обучения (6-7 лет):

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
Сентябрь					
52.	Мониторинг	-	2	2	Беседа, наблюдение, страховка, самоконтроль учащихся
53.	Техника безопасности на занятиях физической культурой	2	4	6	
54.	Гигиена спортивных занятий				
55.	Строевые упражнения				
56.	Подвижные игры				
Октябрь					
57.	Закрепление навыков выполнения гимнастических упражнений на лестнице.	2	6	8	Беседа, наблюдение, страховка, самоконтроль учащихся
58.	Развитие гибкости				
59.	Разучивание и отработка упражнения «Складочка»				
60.	Закрепление навыков выполнения упражнения «Кувырок»;				
61.	Отработка упражнений «Коробочка», «Рыбка»;				
62.	Совершенствование упражнения «Кувырок вперед»				

63.	Подвижные игры				
Ноябрь					
64.	Разучивание и отработка полушпагатов;	2	6	8	Беседа, наблюдение, страховка, самоконтроль учащихся
65.	Развитие выносливости				
66.	Разучивание и отработка упражнений «Корзиночка» и «Мостик»;				
67.	Совершенствование упражнения «Кувырок вперед»				
68.	Разучивание и отработка упражнений «Складка», «Стойка на лопатках»;				
69.	Разучивание перехода из положения «Мостик» в положение «Упор присев».				
70.	Подвижные игры				
Декабрь					
71.	Повторение ранее изученных упражнений;	1	7	8	Беседа, наблюдение, страховка, самоконтроль учащихся
72.	Развитие быстроты				
73.	Обучение и отработка упражнения «Шпагат»				
74.	Разучивание и отработка комбинаций из акробатических упражнений.				
75.	Подвижные игры				
Январь					

76.	Совершенствование ранее изученных упражнений;	1	5	6	Беседа, наблюдение, страховка, самоконтроль учащихся
77.	Обучению выполнению упражнения «Шпагаты»				
78.	Выполнения упражнения «Мостик» из положения «стоя».				
79.	Обучение и отработка упражнения «Стойка на руках»				
80.	Обучение и отработка упражнения «Кувырок назад»				
81.	Подвижные игры				
Февраль					
82.	Совершенствование упражнений «Стойка на руках», «Поворот боком»;	2	4	6	Беседа, наблюдение, страховка, самоконтроль учащихся
83.	Развитие координации				
84.	Подготовка и выступление на спортивном празднике;				
85.	Подвижные игры				
Март					
86.	Совершенствование ранее изученных упражнений;	2	5	7	Беседа, наблюдение, страховка, самоконтроль учащихся
87.	Упражнения и игры на развитие равновесия и выносливости;				
88.	Ознакомление в элементами вольных упражнений;				
89.	Разучивание и отработка комбинаций и переходов упражнений;				

90.	Упражнения на развитие гибкости;				
91.	Подвижные игры;				
Апрель					
92.	Совершенствование ранее изученных упражнений;	2	5	7	Беседа, наблюдение, страховка, самоконтроль учащихся
93.	Упражнения и игры на развитие выносливости и координационных способностей;				
94.	Разучивание и отработка комбинаций и переходов упражнений;				
95.	Упражнения и игры на развитие гибкости;				
96.	Подвижные игры				
Май					
97.	Совершенствование ранее изученных упражнений;	2	4	6	Беседа, наблюдение, страховка, самоконтроль учащихся
98.	Упражнения и игры на развитие выносливости и координационных способностей;				
99.	Разучивание и отработка комбинаций и переходов упражнений;				
100.	Упражнения и игры на развитие гибкости;				
101.	Подвижные игры				
102.	Мониторинг				

2.2. Условия реализации программы

Формирование учебных групп осуществляется на добровольной основе, без специального отбора, по возрастному признаку – дошкольники. Главным условием является желание ребенка заниматься театральным искусством. Зачисление в группы производится с обязательным условием – написания заявления родителями (законными представителями несовершеннолетних учащихся), подписание согласия на обработку персональных данных.

Материально-техническое обеспечение Программы:

Требования к материально-техническим условиям реализации программы включают:

- Требования, определяемые в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
- Требования, определяемые в соответствии с правилами пожарной безопасности;
- Требования к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;
- Оснащенность помещений развивающей предметно-пространственной средой;
- Требования к материально-техническому обеспечению программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы).

Физкультурный зал оборудован разнообразным спортивным инвентарём и оборудованием - массажные дорожки, мячи, фитболы, кегли, скакалки, обручи, кольцебросы, ленты, гимнастические палки, канат, ребристые доски, маты.

В помещении спортивного зала установлены гимнастические стенки, спортивные стойки для подлезания, дуги, спортивные скамейки, баскетбольные щиты, гимнастическое бревно.

Имеется в наличии нестандартное оборудование: мешочки с песком для метания, дорожки для коррекции плоскостопия, массажные дорожки, шар для подпрыгивания.

Спортивный игровой инвентарь: кегли, мячи, гантели, скакалки, обручи, кубики. Атрибуты и игрушки для подвижных игр.

Оборудование для спортивных игр: баскетбола, волейбола, хоккея, бадминтона.

Подборка аудиокассет с комплексами утренней гимнастики и музыкальными произведениями. Музыкальный центр.

Подборка методической литературы и пособий.

Для успешной реализации программы «Здоровячок» создана благоприятная предметно-развивающая среда. Используется спортивное оборудование: гимнастические маты, батуты, фитбол-мячи, без которых невозможно достижение высоких результатов. Для развития

общеразвивающих упражнений применяются: скакалки, гимнастические палки, гимнастические ленты, флажки, степ-скамейки.

Для развития физических качеств и подготовки отдельных групп разработано нестандартное оборудование: «дорожки здоровья», доска для измерения гибкости. Данные пособия являются многофункциональными и используются для выполнения общеразвивающих упражнений, в индивидуальной работе, соревнованиях, на праздниках и развлечениях.

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, наполнена следующим оборудованием:

Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)	4 пролета
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	4 шт.
Мячи: - Маленькие (теннисные и пластмассовые); - Средние (резиновые); - Большие; - Для футбола;	20 шт. 20 шт. 20 шт. 8 шт.
Гимнастический мат	3 шт.
Палка гимнастическая (длина 76 см)	20 шт.
Скакалка детская	25 шт.
Кольцеброс	2 шт.
Кегли	20 шт.
Обруч пластиковый детский	20 шт.
Конус для эстафет	10 шт.
Дуга для подлезания	3 шт.
Кубики пластмассовые	40 шт.
Цветные ленточки (длина 60 см)	20 шт.
Бубен	1 шт.
Рёбристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	3 шт.
Корзина для инвентаря мягкая	3 шт.
Корзина для инвентаря пластмассовая	3 шт.
Рулетка измерительная (5м)	1 шт.
Свисток	1 шт.

2.3. Формы аттестации

В процессе обучения используются следующие формы аттестации – текущий и итоговый контроль.

Повседневно оценивая каждого воспитанника, педагог, опираясь на ранее выявленный им уровень подготовленности каждого ребенка, прежде

всего, анализирует динамику усвоения им учебного материала, степень его прилежания, всеми средствами стимулируя его интерес к учебе.

2.4. Оценочные материалы

Оценка физического развития проводится 2 раза в год (сентябрь, май).

Невозможно строить работу, не зная способности ребенка, поэтому очевидно значение первоначального обследования. Обследование проводится по показателям развития физических качеств и двигательным навыкам.

1. Бег 30 метров с высокого старта. Проводится в зале. Движение начинается по команде «марш», одновременно включается секундомер. При касании финишной ленточки секундомер выключается. Стартуют по одному ребенку, один раз (в отдельных случаях не исключен и второй старт).

2. Прыжок в длину с места. Проводится в зале. Прыжок выполняется с двух ног с приземлением на две ноги. Сбоку от стартовой линии, за которую нельзя заступать носками, расчерчивается разметка: в зоне предполагаемого приземления через каждые 10см мелом проводится поперечные линии. Это дает возможность сразу же определить результат прыжка. Выполняется две попытки, засчитывается лучший результат.

3. Упражнение на гибкость. Наклон вперед из положения, сидя на полу. На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу ступнями ног касаются перпендикулярной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляют 20-30см. Выполняется три наклона вперед, на 4-ом задерживается дыхание на 2сек. И фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании её кончиками пальцев, при этом руки удерживаются на фиксируемом результате не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленях не допускаются.

4. Шпагаты (левый, правый, поперечный)

Ноги лодыжками касаются пола, руки на полу	1 балл
То же, но руки в стороны	0,8
Ноги до колен касаются пола, руки в стороны	0,6-0,4
Ноги почти полностью касаются пола, слегка согнуты	0,3-0,2
Ноги полностью прилегают к полу, носки оттянуты, руки в стороны	(без сбавки)

5. Мост (из произвольного положения)

Ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45 градусов	1 балл
Ноги и руки значительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали	0,8-0,6
Ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали	0,5
Ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу	0,2-0,1
Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу	(без сбавки)

6. Удержание ноги (правой, левой) в сторону (2 сек.)

Тело прямо, руки в стороны, нога ниже прямого угла	1 балл
То же, но нога параллельно полу	0,5
То же, нога на уровне груди	0,3
То же, нога на уровне плеча	0,1
То же, нога на уровне уха	без сбавок

Полученные в течение учебного года знания и умения дети демонстрируют на различных спортивных праздниках, физкультурных досугах и развлечениях.

2.5. Методические материалы

1. Антонова О. Умные игры. Умные дети. Развивающие игры и упражнения для детей 5 лет. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2008.

2. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для детей 2 – 7 лет. - М.: Мозаика-синтез, 2012.

3. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. Сценарии спортивных праздников и развлечений: Пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2009.

4. Казина О.Б. Веселая физическая культура для детей и родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы. Ярославль: ООО «Академия развития», 2008.

Список литературы

1. Программа «Старт» /Л.В.Яковлева, Р.А. Юдина. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003
 2. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие ребенка// Дошкольное воспитание. - № 2. – 2004
 3. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста. - М.: Айрис-Пресс, 2004
 4. Рунова М.А. Двигательная активности ребенка в детском саду. - М.: Айрис-Пресс, 2000
 5. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., ТЦ Сфера, 2008 г.
 6. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М.: Академия, 2001
 7. Гусева Т.А. «Вырастай-ка» Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: учебно-методическое пособие для студентов педагогических вузов, колледжей и руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. – Тобольск: ТГПИ им. Д.И. Менделеева, 2004
 8. Доронова Т.Н. Девочки и мальчики 3-4 лет в семье и детском саду: Пособие для дошкольных образовательных учреждений. - М: Линка - Пресс, 2009
 9. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002
 10. Мелехина Н.А. Дифференцированный подход к физическому воспитанию мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста. Инструктор по физкультуре, 2011, № 2
 11. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004. – (Методика).
 12. Муравьев В.А., Созинова Н.А. Техника безопасности на уроках физической культуры. - М.: СпортАкадемПресс, 2001
- Интернет – источники:
1. Режим доступа: <http://fixkult-ra.ru/node/904>
 2. Режим доступа: <http://fizkult-ura./node/851>