

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №49»
городского округа город Салават Республики Башкортостан



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ № 49 г. Салавата

О.А. Дмитриева О.А. Дмитриева

Приказ № 110 от 31.08. 2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
дошкольного образования
физкультурно-спортивной направленности**

для детей 4 - 5 лет

СОГЛАСОВАНО

на общем родительском собрании

МАДОУ № 49 г. Салавата

Протокол № 1

« 31 » 08 2023 г.

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

МАДОУ № 49 г. Салавата

Протокол № 1

« 31 » 08 2023 г.

Структура рабочей программы

1.Целевой раздел

- 1.1.Пояснительная записка
- 1.2.Цели и задачи программы
- 1.3.Планируемые результаты освоения программы

2. Содержательный раздел

- 2.1.Содержание образовательной деятельности
- 2.2 Перспективное планирование образовательной деятельности
- 2.3.Оценка результатов диагностики педагогического процесса

3. Организационный раздел

- 3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды
- 3.2. Программно - методическое обеспечение программы

1. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у дошкольников мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Главной целью физического воспитания в детском саду является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы.

План организации всех видов деятельности строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными особенностями воспитанников. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.

Приоритетным естественной биологической потребности детей в движении и направлением ДОО является сохранение и укрепление здоровья детей, достижение всестороннего двигательного развития, что невозможно без поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы, способных не только повысить физическую подготовленность, но и развить умственные познавательные способности.

Настоящая рабочая программа кружка дополнительного образования по физическому развитию детей 4-5 лет (далее - рабочая программа) составлена в соответствии с запросами родителей (законными представителями), с нормативно - правовыми документами.

Срок реализации программы – 1 год.

1.2. Цели и задачи программы

Цель: выявление тех механизмов и методов, с помощью которых можно организовать физическое воспитание таким образом, чтобы оно обеспечивало ребенку гармоничное развитие, укрепления здоровья и повышения его уровня, приобщение детей к физической культуре.

Задачи:

Оздоровительные

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.

Образовательные

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.

2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни
2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе

1.3. Планируемые результаты освоения программы

Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками.

У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.

2.Содержательный раздел.

2.1. Содержание образовательной деятельности.

Вводная часть – разминка (3-5 минут), целью которой является подготовка организма к более интенсивной работе в основной части занятия. Включает ходьбу в разном темпе, легкий непрерывный бег, подскоки, прыжки, дыхательные и игровые упражнения на внимание и ориентировку в пространстве. Дозировка физической нагрузки подбирается с учетом функциональных возможностей детей.

Основная часть – (12-15минут) включает комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения с различным сортивным оборудованием и подвижную игру.

Комплекс упражнений проводится с предметами: набивными мячами, фитболами, лентами, платочками и др. С целью развития у дошкольников чувства ритма, артистичности, творческих способностей может быть использовано музыкальное сопровождение. Дети выполняют упражнения по показу в среднем темпе. Упражнения предусматривают постепенную физическую нагрузку на разные группы мышц рук, плечевого пояса, ног, живота, спины.

После выполнения общеразвивающих упражнений дошкольники приступают к выполнению упражнений непосредственно с оборудованием. Способ организации детей – круговая тренировка, которая эффективна для данного вида ОД.

Заключительная часть занятия (3-4 минуты) направлена на обеспечение плавного снижения физической нагрузки, на снятие возбужденности у детей. В эту часть занятия включают элементы дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнения – релаксации, малоподвижную игру.

2.2 Перспективное планирование образовательной деятельности

№ п/п Месяц, неделя	Название темы занятия	Содержание занятия	Оборудование	Планируемый результат
Сентябрь 3,4 неделя	Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика)			
<u>Октябрь</u> <u>1 неделя</u>	Мой веселый звонкий мяч.	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади закреплять умение прокатывать мяч в определенном направлении, подбрасывать и ловить мяч, не прижимая его к груди; совершенствовать навыки выполнения упражнений с мячами.	Мячи диаметром 40 см по количеству детей, дуга (высота 50 см, корзина, гимнастическая скамейка (высота 20 см, мат, игрушечная лисичка.	Проявляет самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений с мячом; адекватно воспринимает замечание педагога; доброжелательно взаимодействует со сверстниками в игре.
<u>Октябрь</u> <u>2 неделя</u>	Веселые воробышки.	Учить сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади; Учить имитировать повадки птиц; закреплять умение прыгать на двух ногах; совершенствовать навыки ходьбы и бега; обогащать жизненный опыт детей знакомство с окружающим миром.	Гимнастическая скамья, (Высота 30 см, кубик (ориентир), шапочка кота.	Самостоятельно осуществляет поиск способов решения познавательных задач; эмоционально и выразительно передает в движении игровые образы, умеет договариваться и оказывать помощь своим сверстникам в совместной деятельности.
<u>Октябрь</u> <u>3 неделя</u>	Волшебное колесо.	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади;	Обручи диаметр 40 по количеству детей, обруч (диаметр 50 см)	Активно и доброжелательно взаимодействует с педагогом и сверстниками в

		закреплять умение прыгать на обеих ногах с продвижением вперед; совершенствовать навыки действий с обручами.	на подставке, украшенный обруч для инструктора (диаметр 50 см, дорожка из обручей (d=40см, 6 шт., ребристая доска, бублики по количеству детей, медвежонок игрушка.	решении игровых и познавательных задач, адекватно воспринимает замечания педагога; ориентируется в пространстве.
<u>Октябрь</u> <u>4 неделя</u>	Развлечение № 1 «Поиграем?»	Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнования.	Кубики по одному на каждого ребенка, 10-12 обручей, пластмассовые мячи, три корзины для игры «Салют, аудио запись для ритмичного танца «Ковбои».	Дети ритмично танцуют под музыку, активно участвуют в играх эстафетах.
<u>Октябрь</u> <u>5 неделя</u>	Встреча с грибом боровиком.	Учить ходьбе по ограниченной поверхности, сохраняя равновесие, закреплять навыки ползания, совершенствовать навыки прыжков на двух ногах через гимнастические палки, продолжать знакомить с окружающим миром, учить разгадывать загадки.	6 кубов (20*20см, 3 дуги (высота 50 см, гимнастическая скамейка (высота 25см, корзина с яблоками и игрушечными грибами по количеству детей, осенние листья из цветной бумаги (картона, 2 обруча (диаметр 50 см, 2	Выразительн о передает в движении игровые образы, проявляет самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений с препятствиями, оказывает посильную помощь сверстникам при выполнении заданий.

			корзинки.	
<u>Ноябрь</u> <u>1 неделя</u>	Ежик, ежик, ни головы, ни ножек.	Учить метать шишки на дальность, разгадывать загадки, развивать глазомер, фантазию, закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе между кубиками, совершенствовать навыки ходьбы и бега, продолжать знакомить детей с окружающим миром.	Шишки по количеству детей, кубики - 5 шт, дорожка (длина 3 м, ширина 20см, обруч (диаметр 50 см, корзина, игрушечные ежата (3-4 шт., яблоки по количеству детей, аудиозапись «Звуки природы («Шум леса») и веселая танцевальная музыка.	Самостоятел ьно находить способы решения познавательных задач, выразительно и эмоционально передает в движении игровые образы, выполняет упражнения с предметами по правилам безопасности.
<u>Ноябрь</u> <u>2 неделя</u>	Мы - медвежата.	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, закреплять навыки лазанья по гимнастической стенке совершенствовать навыки ходьбы и бега, продолжать воспитывать любовь к природе и бережное к ней отношение.	Гимнастическая стенка, наклонная доска, 2 мяча (диаметр 20см, 2 обруча (диаметр 50 см)	Активно и доброжелательно взаимодействует с педагогом и сверстниками в решении игровых и познавательных задач, выполняет упражнения на гимнастической стенке по правилам безопасности, ориентируется в пространстве.
<u>Ноябрь</u> <u>3 неделя</u>	Развл ечение №2 «Поиграем»	Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных движений	Мячи по одному на каждого ребенка, 10 кеглей, мячи для игры «перебрось мяч», волейбольная сетка, аудио запись для	Весело и ритмично танцует под музыку, передавая образ с помощью танцевальных движений, помогают друг другу во время игр - соревнований

		осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнования.	ритмичного танца «Ковбои».	
<u>ноябрь</u> <u>4 неделя</u>	Мы - веселые игрушки.	Закреплять умение подлезать под препятствия ограниченной высоты (в приседе, в положении лежа, совершенствовать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади.	2 гимнастические скамейки, доска, дуги, обручи и мячи, на каждого ребенка, игрушки: бычок, машина, козленок, змейка, мышка и мишка.	Выразительно и эмоционально передает в движении игровые образы, проявляет самоконтроль при выполнении пролезания под препятствия, оказывает посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий
<u>Декабрь</u> <u>1 неделя</u>	В гости к снеговiku	Учить выполнять упражнения в паре, согласованно с партнером, закреплять умение подлезать под дугу, не касаясь руками пола, совершенствовать навыки прыжков в длину ходьбы и бега по ограниченной площади	3 дуги, коврик, 2 наклонные доски, игрушечный снеговик	Умеет договариваться с партнером во время выполнения упражнений в паре, выполняет прыжки в длину по правилам безопасности, выразительно передает в позе название статичной фигуры, проявляет фантазию.
<u>Декабрь</u> <u>2 неделя</u>	В лес за елкой	Учить метанию, развивать глазомер, закреплять навыки ходьбы между предметами, сохраняя равновесие,	Мешочки с песком по количеству детей, корзины мишени для метания, кегли- 6 шт., бумажные	Проявляет самостоятельность в поиске способов решения познавательных задач, умеет договариваться и

		совершенствовать навыки ходьбы и бега, обогащать эмоциональный опыт.	снежинки по количеству детей, игрушечная елка.	доброжелательно взаимодействовать со сверстниками в сюжетно-ролевой игре, ориентируясь в пространстве
<u>Декабрь</u> <u>3 неделя</u>	Путешествие в Сказкоград (развлечение для детей и родителей)	Укреплять взаимоотношения между детьми и родителями, формировать элементы ЗОЖ в семьях, воспитывать интерес к спортивным развлечениям.	Ведерки-2шт., обручи-6шт., гимнастические палки-2шт., мячи средние -2 шт., веревка, маленькие мячи-6 шт. канат, кукла, рюкзак, маска медведя.	Активно участвует в эстафетах и играх, знает сказки, доброжелательно взаимодействует со сверстниками, педагогом и родителями, выразительно передает образы героев различных сказок.
<u>декабрь</u> <u>4 неделя</u>	Мы - пловцы.	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, спрыгивать на мат, слегка сгибая ноги в коленях, закреплять умение ползать на спине, отталкиваясь руками и ногами, совершенствовать двигательные навыки, развивать фантазию.	2 гимнастические скамейки, мат, шнур, шапочки лягушек.	Выразительно и эмоционально передает в движении игровые образы, выполняет спрыгивание на маты по правилам безопасности, оказывает бескорыстную помощь своим сверстникам во время выполнения заданий
<u>Январь</u> <u>2 неделя</u>	Летчики	Учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед, закреплять навыки бега по ограниченной площади, совершенствовать навыки выполнения	Обручи, по количеству детей, 2 обруча, 2 наклонные доски.	Самостоятельно осуществляет поиск способов решения познавательных задач, выразительно и эмоционально передает в движении игровые

		упражнений с обручами, продолжать знакомить с профессиями.		образы, ориентируясь в пространстве.
<u>Январь</u> <u>3 неделя</u>	Веселые кегли	Учить детей сохранять равновесие при ходьбе и беге между предметами, закреплять умение прокатывать мяч ногой между предметами, совершенствовать навыки ходьбы и бега, развивать глазомер.	Большая кегля украшенная и наряженная как матрешка, малые кегли по количеству детей, мячи по количеству детей, ленты по две на каждого ребенка. Умеет сохранять правильную осанку и ориентироваться в пространстве во время выполнения движений между предметами, выразительно и эмоционально выполняет упражнения с лентами, умеет договариваться со сверстниками в совместной деятельности.	
<u>Январь</u> <u>4 неделя</u>	Развлечение № 4 «Поиграем?»	Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и	Султанчики, аудио запись для ритмичного танца «ламбада», 2 скамейки средние мячи, 2 палки для упражнения «Мотальщики», волейбольная	Активно и доброжелательно взаимодействует со сверстниками в сюжетно – ролевых играх, оказывает им посильную помощь

		ловко, учить играм с элементами соревнования.	сетка для игры перебрось мяч.	
<u>Февраль</u> <u>1 неделя</u>	К нам пришел доктор Пилюлькин.	Учить забрасывать мяч в корзину двумя руками от груди движением локтей снизу вверх, закреплять умение пробегать под вращающейся скамейкой, совершенствовать навыки подлезания под дугу и гимнастическую скамейку, развивать интерес к занятиям физкультурой.	Мячи по количеству детей, корзина, длинная скакалка, гимнастическая скамейка, дуга.	Проявляет самоконтроль и самооценку во время выполнения упражнений с мячом адекватно воспринимает замечания педагога, доброжелательно взаимодействует со сверстниками в игре.
<u>Февраль</u> <u>2 неделя</u>	Путешествие на поезде	Учить разнообразным видам ходьбы, закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, совершенствовать навыки ползания и прыжков на ногах с продвижением вперед, продолжать знакомить с окружающим миром.	Две наклонные доски	Активно и доброжелательно взаимодействует с педагогом и сверстниками в решении игровых и познавательных задач, ориентируется в пространстве, выразительно и эмоционально передает в движении игровые образы
<u>Февраль</u> <u>3 неделя</u>	Защитники Отечества	Развивать смелость и решительность, выносливость, закреплять умение играть в эстафеты, повышать педагогическую компетентность родителей в	2-3 обруча, 2-3 конверта, 2-3 мешка для прыжков, 16-24 малых мяча, 2-3 корзинки, кегли, 2-3 повязки на глаза.	С удовольствием принимает участие в конкурсах с папами, эмоционально и доброжелательно относится к соперникам и

		физическом воспитании детей.		товарищам по команде.
<u>Февраль</u> <u>4 неделя</u>	Развлечение № 5 «Поиграем?»	Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных видов движений осознанно и ловко, учить играм с элементами соревнований.	Султанчики, аудиозапись для ритмичного танца «Ламбада», 10 медболов, 2 палки, волейбольная сетка и резиновые мячи.	Проявляет творчество во время исполнения танцев, активно и доброжелательно взаимодействует со сверстниками.
<u>Март</u> <u>1 неделя</u>	Весна в лесу.	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, закреплять навыки спрыгивания на мягкую поверхность, совершенствовать навыки ползания.	Гантели по количеству детей, гимнастическая скамейка, мат, 2 дуги, 2 мяча, 6 гимнастических палок.	Имеет представление о временах года, называет характерные признаки, активно и доброжелательно взаимодействует с педагогом и сверстниками в решении игровых задач, выполняет упражнения с предметами по правилам безопасности
<u>Март</u> <u>2 неделя</u>	В гости к солнышку	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, закреплять умение прыгать на двух ногах, пролезая в обруч, не задевая верхний край спиной и пол – руками,	Обручи по количеству детей, наклонная доска, нарисованное солнышко.	Самостоятельно находить способы решения познавательных задач, выразительно и эмоционально передает в движении игровые образы, доброжелательно взаимодействует

		совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами.		со сверстниками в подвижной игре.
<u>Март</u> <u>3 неделя</u>	Вперед на пляж	Учить спрыгиванию со скамейки на мягкую поверхность, слегка сгибая колени, закреплять умение ползать на животе, совершенствовать навыки ходьбы и бега, способствовать развитию фантазии.	Ребристая доска, гимнастическая скамейка, мат.	Проявляет самоконтроль и самооценку во время выполнения прыжков со скамейки, адекватно воспринимает замечания педагога, доброжелательно взаимодействует со сверстниками в подвижной игре.
<u>Март</u> <u>4 неделя</u>	Развлечение № 6 «Поиграем?»	Учить детей выполнять выразительные движение в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнований.	Аудиозапись для ритмичного танца «Русский», кубики, 10 кеглей, мячи двух цветов, 3 корзины для игры салют.	Проявляет самоконтроль и самооценку, активно участвует в играх состязательного характера.
<u>Апрель</u> <u>1 неделя</u>	Мы - Веселые петрушки	Учить сохранять равновесие при ходьбе, боком по ограниченной площади, закреплять умение действовать с мячом, совершенствовать навыки ходьбы и бега, воспитывать интерес к	Гимнастическая стенка 2 гимнастические скамейки, мячи по количеству детей, воздушные шары по количеству детей косынка для завязывания глаз, 2 подноса,	Активно и доброжелательно взаимодействует со сверстниками в сюжетно – ролевых играх, оказывает им посильную помощь, умеет выполнять дыхательные упражнения.

		физкультурным занятиям	2 гимнастические палки, 2 обруча.	
<u>Апрель</u> <u>2 неделя</u>	Юные космонавты	Учить сохранять равновесие, закреплять навыки подбрасывания и ловли мяча, совершенствовать навыки метания, развивать глазомер.	Мячи горизонтальная цель, мешочки с песком 4 дуги, воздушные шары, кегли для ориентиров.	Выразительн о передает в движении игровые образы, активно и доброжелательно взаимодействует с педагогом и детьми в решении игровых задач
<u>Апрель</u> <u>3 неделя</u>	Репка	Учить сохранять равновесие при ходьбе между предметами, закреплять навыки ползания под дугами, не задевая край дуги спиной, совершенствовать навыки прыжков через препятствия, развивать фантазию.	6 кеглей, поставленных в один ряд, 2 кегли с прикрепленным и к ним репками 3 дуги, 5 брусков, картонные раскрашенные репки персонажи кукольного театра из сказки «Репка».	Выразительно и эмоционально передает в движении сказочные образы, взаимодействует со сверстниками по правилам проведения подвижных игр, оказывает им бескорыстную помощь
<u>Апрель</u> <u>4 неделя</u>	Развлечение №7 «Поиграем?»	Учить детей выполнять выразительно в соответствии с музыкой движения, закрепить выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнования.	Аудиозапись для ритмичного танца «Русский», 12 обручей, средние мячи, волейбольная сетка, резиновые мячи для игры «Перебрось мяч».	Ловко перебрасывает мяч, танцует выполняя движения в соответствии с музыкой.
<u>апрель</u> <u>5 неделя</u>	В гости к ежику	Учить сохранять равновесие на ограниченной поверхности и	Кубики (10*10 см, по количеству детей,	Проявляет самоконтроль и самооценку при выполнении

		приподнятой площади; закреплять умение спрыгивать с высоты 30-50 см; совершенствовать навыки подлезания под дуги правым и левым боком, не касаясь руками пола.	гимнастическая скамейка (высота 30 см, мат, 2 дуги (высота 50 см, на расстоянии 50 см друг от друга, кубы (25*25 см на расстоянии 20 см, игрушечный ежик.	упражнений с предметами ориентируется в пространстве, оказывает помощь сверстникам при выполнении заданий.
<u>Май</u> <u>1 неделя</u>	Цыплята.	Учить прыгать в длину с места, закреплять умение правильно занимать исходное положение и правильно выполнять замах при метании вдаль из свободной стойки (рука поднимается вверх и назад) ; совершенствовать навыки сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади.	Гимнастическая скамейка (высота 25 см) мешочки с песком (вес 50г) по количеству детей, шапочка курочки (для инструктора, 2 стойки с натянутой на высоте 40 см веревкой, игрушечная кошка.	Проявляет самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений с мешочком, адекватно воспринимает замечания педагога, выразительно и эмоционально передает в движении игровые образы.
<u>Май</u> <u>2 неделя</u>	Итоговое занятие. Развлечение «Приключе ние в стране сказок»	Побуждать детей активно пользоваться приобретенными двигательными навыки, бег с высоким подниманием колена, сменой направления, активизировать действия в работе с обручем, способствовать возникновению у	Ребристые дорожки, обручи для каждого ребенка, обруч большого размера, макет «Теремок», наглядный пособие избушка, игрушки волк, лисица, заяц, медведь, «Колобок»	Дети имеют представление о сказках, активно участвуют в подвижных играх, помогают друг другу во время решения игровых задач; родители имеют представление о структуре занятий, возникает желание продолжать посещать кружок в

		детей радостных эмоций от двигательной деятельности, познакомить родителей с результатами деятельности кружка, повышать педагогическую компетенцию родителей.		дальнейшем.
<u>Май</u> <u>3,4</u> <u>неделя</u>	Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика)			

2.3. Оценка результатов диагностики педагогического процесса.

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза в год: вводный – в сентябре, итоговый – в мае.

В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности ребенка, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества. Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью диагностических тестов на физическую подготовленность.

Тесты для определения скоростно-силовых качеств

Прыжок в длину с места

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два человека. Первый объясняет задание и следит за тем, чтобы ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок»; второй с помощью сантиметровой ленты измеряет длину прыжка.

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Педагог измеряет расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Делаются две попытки, в протокол заносится лучший результат. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу. Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то засчитывается попытка и фиксируется тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких игрушек на расстоянии 15-20 см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самой дальней из них.

Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя

По данному тесту также можно оценить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его из-за головы как можно дальше. При этом одна нога - впереди, другая - сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола. Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат.

Тесты для определения ловкости и координационных способностей

Челночный бег 3 раза по 10 м

Данный тест помогает определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент педагог включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 штук). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

Тест на координационные способности

Сохранение равновесия

Ребенок встает в стойку (носок сзади стоящей ноги примыкает к пятке впереди стоящей ноги) и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания

Тест на гибкость

Наклон вперед из положения стоя

Тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок.

Ребенок встает на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Дается задание наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придержать педагог). Второй педагог по линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотянулся до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

3.Организационный раздел

3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Для реализации программы в ДОО создана развивающая предметно-пространственная среда для физического развития: в спортивном зале имеются:

3.2. Программно - методическое обеспечение программы

1. Н.И.Соловьёва «Конспекты занятий, физические упражнения, подвижные игры»
2. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. «Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ».
3. Железняк Н.Ч., Желабкович Е.Ф. «100 комплексов ОРУ для дошкольников».
4. Голицина Н.С. «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении».
5. В.Г.Гришин «Игры с мячом и ракеткой»
6. Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать»

Прошито, пронумеровано, скреплено !
печатью 18 (восемнадцати) листов
Защитного МДЮУ № 49 г.
Саломата Ю.А. Дмитриева

