

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодежи
муниципального образования г. Братска**

РАССМОТРЕНО:

Заседание МС

МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска

Протокол № 14

от «10» июня 2024 г.

Председатель МС,

зам. директора по НМР

Половинко Н.Н.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № _____

от «__» _____ 2024 г.

Директор МАУ ДО «ДТДиМ» МО

г. Братска

Мельник О.В. _____

МП

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Физкультура для дошкольников «Непоседы»**

Направленность – физкультурно-спортивная

Срок реализации – 1 год

Возраст учащихся – 5-6 лет

Уровень – стартовый

Автор-разработчик

педагог дополнительного образования

Зырянова М.Н.

Братск, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основании нормативно-правовых документов: Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации», Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20).

Программа «Физкультура для дошкольников «Непоседы» составлена на основе Образовательной программы физической культуры дошкольников МБОУ ДОД «Детско-юношеская спортивная школа» г. Кашин Тверской области и авторской программы педагога дополнительного образования Кузенко В.М.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Уровень стартовый (ознакомительный), который преследует цель ознакомить учащихся с основами специальной двигательной активности.

В программу включено формирование *функциональной грамотности*, а именно естественнонаучная – это способность осваивать и использовать естественнонаучные знания о здоровье, как наиважнейшей ценности человеческого бытия, умение заботиться о своем физическом здоровье и соблюдать правила безопасности жизнедеятельности.

В программе предусмотрено изучение государственной символики через знакомство со значимыми событиями в истории государства и использованием государственной символики как отличительных знаков государства. В качестве основных обучающих методов при изучении государственной символики используются с учетом возрастных особенностей учащихся объяснительно-иллюстративные (рассказ), игровые, мультимедийные технологии.

Актуальность и педагогическая целесообразность.

В дошкольный период закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. Актуальной является проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Ребенок дошкольного возраста по природе своей весьма подвижен и активен. Обеспечивая дошкольнику физическое развитие, его активность даже не нужно стимулировать, ее только надо направить в нужное русло. Дополнительная общеразвивающая программа «Физкультура для дошкольников «Непоседы» включает в себя учебные занятия в игровой форме, поскольку игра – является ведущей деятельностью дошкольного возраста.

Отличительной особенностью данной программы является то, что на каждом учебном занятии в разминочный комплекс включаются задания с использованием специальных детских тренажеров. В процессе занятий на этих тренажерах учащиеся в игровой форме эмоционально настраиваются, вовлекаются и организовываются на дальнейший ход учебного занятия. Для здоровья малыша важно, чтобы спортивные занятия были не изнурительными, а чтобы ребенку эти занятия были интересны и чтобы они могли стать регулярными – это и является основными задачами данной программы.

При реализации программы применяется **технология уровневой дифференциации**.

Технология уровневой дифференциации – это форма организации учебного процесса, при которой используется совокупность организационных решений, методов и средств обучения, предусматривающих и учитывающих особенности учащихся. Целевым ориентиром данной технологии обучения является обучение каждого учащегося в соответствии с уровнем его возможностей, способностей и потребностей. Уровневая дифференциация позволяет организовать работу, как с отдельными учениками, так и с группами, создать психологическую комфортность и обучить каждого на уровне возможностей и способностей. Уровневая дифференциация предусматривает: наличие

базового, обязательного уровня общеобразовательной подготовки, который должен быть выполнен всеми учащимися; предоставление возможности повышенной подготовки, определяющейся глубиной овладения содержанием учебного предмета.

В программе учитываются индивидуальные физические особенности и возможности каждого учащегося, соблюдение правильного режима физических нагрузок, характерных для разного возраста учащихся.

Цель программы – приобщение дошкольников к регулярным занятиям физической культурой, знакомство с профессиями и праздниками физкультурно-спортивной направленности.

Задачи:

Обучающие:

- научить технике выполнения элементарных физических упражнений (разминочный комплекс, занятия на тренажерах);
- научить основным правилам подвижных игр;
- сформировать начальные представления о видах спорта.

Развивающие:

- развивать опорно-двигательный аппарат (формирование правильной осанки, координации движения, развития равновесия) посредством овладения комплексом элементарных физических упражнений;
- развивать психомоторные способности: развитие крупной и мелкой моторики обеих рук, подвижности, гибкости, посредством физических упражнений, подвижных игр, координационных упражнений;
- формировать у детей эмоционально-положительное отношение к выполнению физических упражнений, к участию в подвижных играх.

Воспитательные:

- способствовать формированию интереса и потребности к регулярным занятиям спортом, и участию в спортивных соревнованиях;
- способствовать развитию коммуникативных способностей учащихся в работе в парах, в коллективе.
- сформировать интерес к профессиям спортивной направленности

Адресат программы учащиеся 5-6 лет. В программе предусмотрен добор учащихся в течение учебного года. Прием детей осуществляется на основании письменного заявления от родителей.

Объем, сроки программы и формы обучения. Программа рассчитана на 1 год обучения с общим количеством часов 72 часа. Занятия проводятся 2 раз в неделю по 1 часу (длительность занятия 45 мин.). Форма обучения – групповая. Состав учебных групп: 10 человек. В группы принимаются дети от 5 до 6 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Предоставляется возможность включения в группу детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов при создании специальных условий с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии.

В программе «Физкультура для дошкольников «Непоседы» предусмотрена возможность перехода на электронное обучение с применением дистанционных технологий в зависимости от эпидемиологической обстановки (разработан и прилагается модуль дистанционного обучения). Реализация программы в условиях дистанционного режима проводится с использованием платформы Microsoft Teams, электронных почт, электронных образовательных ресурсов по изучаемым темам.

Технологическая карта «Практика использования современных образовательных технологий»

Технология уровневой дифференциации

| Метод, прием | Цель использования | Описание действий педагога | Раздел программы, тема, вид деятельности |
|---|---|--|--|
| строго регламентированного упражнения: прием разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчлененно-конструктивные). | освоение спортивной техники. | Освоение учащимися спортивной техники осуществляется путем распределения их на несколько подгрупп, исходя из уровня технической, и физической подготовленности, двигательной одаренности, способностей переносить физические нагрузки и др. Для каждой подгруппы определяется свой темп, количество, время выполнения упражнений, что позволяет приводить обучаемых к одному и тому же уровню овладения материалом, но индивидуальными путями. | Специальные упражнения. |
| Переменный метод | Для него характерно постоянное изменение интенсивности действий учащегося. По существу, большинство обще-развивающих и специальных упражнений выполняется в переменном темпе. Этот метод самый универсальный и предоставляет широкие возможности для подготовки | Работа высокой интенсивности чередуется с интервалами отдыха или работой меньшей интенсивности, где чередуются короткие и длительные нагрузки. Этот метод используют при совершенствовании техники и скорости выполнения элементов. | На каждом занятии |
| соревновательный | используется в качестве средства повышения уровня подготовленности учащихся. | Организация эстафет по окончании изученной темы. Контрольно-зачетные мероприятия за полугодие. Соревнования как способ определения технической подготовленности учащихся | Промежуточная и итоговая аттестация. |
| игровой | используется для комплексного | Выбор игры в соответствии целей и задач занятия, | На каждом занятии |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | совершенствования двигательной деятельности в усложненных или облегченных условиях, развития таких качеств и способностей, как быстрота реакции, координация движений, пространственная ориентацию и др. фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к занятиям. | объяснение правил игры, подбор инвентаря. Контроль за соблюдением правил. Предложить варианты усложнений. Подведение итогов игры. | |
|--|---|--|--|

Формы обучения (организации образовательного процесса): коллективная, групповая, парная, индивидуальная.

Виды обучения (формы организации учебного занятия): практическое занятие (спортивные упражнения, подвижная игра, эстафета).

Алгоритм учебного занятия. Занятия по программе «Физкультура для дошкольников «Непоседы» включают в себя теоретическую информацию о технике безопасности во время учебных занятий, основах здорового образа жизни и практическую деятельность по обучению двигательным действиям, подвижным играм, составление комплексов упражнений.

Каждое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (разминка, мотивация к занятию, техника безопасности),
- основной (развитие физических качеств организма, подвижные игры),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Требования к учащимся: учащиеся должны посещать учебные занятия согласно утвержденному расписанию и выполнять все практические задания. Форма одежды спортивная, обувь с мягкой подошвой.

Для создания ситуации успеха учащегося использую следующие методы (обязательно оставить во всех программах технологию создания ситуации успеха и методы, приемы, с помощью которых она реализуется).

Технологически создание любого типа ситуации успеха состоит из последовательности следующих операций

| Операция | Назначение | Речевая парадигма |
|---------------|--|---|
| Снятие страха | Помогает преодолеть неуверенность в собственных силах, робость, боязнь самого дела и оценки окружающих | «Мы все пробуем и ищем, только так может что-то получиться». «Люди учатся на своих ошибках и находят другие способы решения». |

| | | |
|--|--|--|
| | | «Контрольная работа довольно легкая, материал мы с вами проходили». |
| Авансирование успешного результата | Помогает учителю выразить свою твердую убежденность в том, что его ученик обязательно справиться с поставленной задачей. Это, в свою очередь, внушает ребенку уверенность в своих силы и возможности | «У вас обязательно получится..» «Я даже не сомневаюсь в успешном результате». |
| Скрытое инструктирование ребенка в способах и формах совершения деятельности | Помогает ребенку избежать поражения. Достигается путем намека, пожелания. | «Возможно, лучше всего начать с...» «Выполняя работу, не забудьте о...» |

В реализации программы используются *элементы здоровьесберегающей технологии*:

- соблюдение санитарно – гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота), правил техники безопасности;
- рациональная плотность занятия (время, затраченное учащимися на учебную работу) должно составлять не менее 60 % и не более 75-80 %;
- строгая дозировка учебной нагрузки;
- смена видов деятельности;
- построение занятия с учетом работоспособности учащихся;
- индивидуальный подход к учащимся с учетом личностных возможностей;
- формирование внешней и внутренней мотивации деятельности учащихся;
- благоприятный психологический климат, ситуации успеха и эмоциональные разрядки;
- целенаправленная рефлексия в итоговой части занятия.

Учебный план

| № | Направления деятельности | Количество часов | | | Форма промежуточной аттестации / контроля |
|---|---|------------------|--------|----------|---|
| | | всего | теория | практика | |
| | Организационная работа по набору групп | 4 | - | 4 | |
| | Входящий контроль. Общая физическая подготовка. | 18 | 2 | 16 | Практическое тестирование |
| | Общеразвивающие упражнения | 12 | 2 | 10 | |
| | Упражнения с предметами | 14 | 2 | 12 | |
| | Подвижные игры | 18 | 2 | 16 | |
| | Ранняя профориентация | 4 | | 4 | |
| | Промежуточная аттестация | 2 | - | 2 | Практическое тестирование |
| | Итого | 72 | 8 | 64 | |

Календарный учебный график

| Разделы / месяц | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
|------------------------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|
| Набор групп | 4 | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка. | 2 | 2 | | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 4 |

| | | | | | | | | | |
|----------------------------|---|---|----|---|---|---|---|---|---|
| Входящий контроль | | | | | | | | | |
| Общеразвивающие упражнения | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | | 2 | |
| Упражнения с предметами | | 3 | 6 | 2 | | 1 | 2 | | |
| Подвижные игры | 1 | | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| Ранняя профорientация | | 1 | 1 | | | 1 | 1 | | |
| Промежуточная аттестация. | | | | 1 | | | | | 1 |
| Всего: | 8 | 8 | 10 | 8 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 |

Содержание программы

Организационная работа по набору и комплектованию учебных групп – 4 часа

1. Общая физическая подготовка (18 часов)

Основы знаний: гигиена спортивной формы и мест занятий, техника безопасности, элементарные приемы закаливания.

Ходьба: в разных направлениях, на носках, на пятках, змейкой между расставленными предметами, с различными положениями рук (на поясе, в стороны, за спиной, вверх); приставным шагом в сторону, вперед, назад; на внешнем крае стопы, в чередовании с бегом с высоким подниманием бедра.

Равновесие: перешагивание через предметы, ходьба по рейке гимнастической скамейки, бег по лежащей веревке.

Бег: в различных направлениях с ловлей и увертыванием, с высоким подниманием бедра, «змейкой», между расставленными предметами, непрерывный 1-1,5 минуты, в чередовании с ходьбой 40-60 м, в быстром темпе 20-30 м.

Лазанье: по горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке (высота 1,5-2 м) приставным и переменным шагом, с пролета на пролет, вправо-влево, про ползание на животе, подтягиваясь руками па гимнастической скамейке.

Прыжки: па двух ногах (вместе, врозь), вверх с касанием головой шара, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), прыжки вверх па месте, направо, налево; подскок-прыжок па месте 20 раз (2-3 раза с перерывом), прыжки на одной ноге (правой, левой), в длину с места (50-70 см), в глубину с высоты 20-30 см, в длину через 4-6 линий, последовательно через 2-3 предмета (высота 5-10 см).

Прокатывание, бросание, ловля предметов: прокатывание мячей, обручей; бросание мяча вверх и ловля (3-4 раза), бросание об землю мяча и ловля, бросание мяча и ловля с расстояния 1,5 м, бросание об землю мяча и отбивание правой и левой рукой (4-6 раз), метание мяча в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м) правой и левой рукой, метание в вертикальную цель (центр мишени на высоте 1,5 м) расстояние до цели 1,5-2 м.

Имитационные упражнения: движения спортсменов, движения в различных профессиях.

2. Обще-развивающие упражнения (12 часов)

Ходьба из различных положений (на носках, на пятках, на внутренних сводах стопы, с поднятыми руками)

Ходьба в приседе, полу приседе

Приседания

Выпады, полу выпады

3. Упражнения с предметами (12 часов)

Упражнения с обручем

Упражнения с палкой

Упражнения с кубиками

Упражнения на гимнастической скамейке

Упражнения с мячами

Упражнения со скакалкой

4. Подвижные игры (18 часов)

С ходьбой и бегом: «Совушка», «Самолеты», «Догони свою пару», «Канатоходцы», «Успей выбежать», «Кто быстрее до кегли», «Быстро в шеренгу», «Быстро из круга», «Догони обруч», «Бездомный заяц».

С прыжками: «Ловкие и быстрые», «Перебрось - поймай», «Перепрыгни - на задень», «Парашютисты», «С кочку на кочку».

С ползанием и лазаньем: «Проползи - не урони», «Ловкие и сильные», «Медвежата».

С бросанием и ловлей: «Передал - садись», «Переноска мячей» «Мяч над головой», «Мяч в воздухе», «Лево - право».

С элементами дзюдо: «Не давай пояс водящему», «Тяни на булавки», «Кто сильнее», «Перетягивание пояса», «Точное движение», «Передай мяч», «Один за другим», «Регби на коленях с надувным мячом»

На ориентирование в пространстве: «Найди и промолчи», «Фигуры», «Хитрая лиса», «Пройди – не упади», «Равновесие в парах».

Формирующие гигиенические знания, умения, навыки: По теме «Здоровье» - показать умывание, зарядку.

Построения, перестроения: в две колонны; выполнять команды - «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!»; размыкаться на вытянутые руки в стороны.

5. Работа по ранней профориентации – (4 часа)

Реализация профориентационной модели. Специально на учебном занятии выделяется время для проведения спортивного праздника: 30 октября - День тренера в РФ, 28 марта - День учителя физкультуры.

6. Промежуточная аттестация (2 часа)

Планируемые результаты

По окончании освоения программы

Предметные: учащиеся будут знать:

– основные правила подвижных игр и выполняет их самостоятельно, уметь:

– выполнять разминочный комплекс,

– выполнять определенные физические упражнения характерные для каждого тренажера.

Метапредметные: будут развиты:

– опорно-двигательный аппарат, моторика обеих рук, подвижность, посредством физических упражнений,

– эмоционально-положительное отношение к выполнению физических упражнений, к участию в подвижных играх.

Личностные:

– будут уметь взаимодействовать с окружающими на занятии,

– бережно относиться к своему здоровью,

– проявят интерес к занятиям спортом,

– проявят интерес к спортивным профессиям.

Коллективным результатом реализации программы является проведение спортивных мероприятий, участие в соревнованиях.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Для обеспечения качественного образовательного процесса при реализации программа «Физкультура для дошкольников «Непоседы» требуется:

Материально-техническое обеспечение

- специализированный кабинет;
- спортивные тренажеры, подобранные в соответствии с возрастом;
- музыкальные произведения в CD записи;
- гимнастические коврики - 10шт.
- гимнастические мячи - 10 шт.
- скакалки - 10 шт.
- обручи - 10 шт.
- палки - 10 шт.
- кубики - 10 шт.
- кегли – 20 шт.
- мячи разных размеров – 30 шт.

Методические обеспечение

| № | Методическое обеспечение | Содержание |
|---|--------------------------|---|
| 1 | УМК | <p>Знаково-символический компонент УМК методические рекомендации по методике использования материалов и организации занятий; учебные пособия; раздаточные карточки, технологические карты; иллюстрации, рисунки, карточки и т.п.</p> <p>Физический компонент УМК учебно-практическое оборудование (реквизит, спортивное снаряжение).</p> <p>Технологический компонент УМК Визуальные средства (слайды); звуковые (аудио) средства; аудиовизуальные средства (видеофрагменты).</p> <p>Программный компонент УМК: диагностические материалы, средства контроля и оценивания результатов обучения (вопросы, задания, тесты).</p> <ul style="list-style-type: none"> • пакет диагностических материалов по предмету. • сборники заданий, упражнений, компетентностных заданий (в соответствии с содержанием программы). <p>Методические разработки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • планы-конспекты. • разработки игр, викторин, конкурсов • сценарии досугово-развивающих, воспитательных мероприятий, родительских собраний и т.п. • сборник заданий для учащихся по формированию функциональной грамотности <p>Программное обеспечение (используемые в ДОП компьютерные программы: офисные приложения MS Word, MS PowerPoint; интернет-браузер Yandex; название программы для просмотра видео, аудио материала.</p> |
| 2 | ЭУМК | <ol style="list-style-type: none"> 1. Программное обеспечение (ДОП, Программа летней школы) 2. планы-конспекты учебных занятий по теме, разделам, направлениям деятельности программы 3. Оценочные материалы 4. Дидактические материалы (раздаточные, инструкционные карты, задания и др.); |
| 3 | Методические продукты | картотека игр «В мире профессий» |

Кадровое обеспечение программы:

Программу реализуют педагоги дополнительного образования.

Оценочные материалы

К данной программе разработана система педагогического мониторинга отслеживания образовательных результатов учащихся, которая состоит из входящего контроля, текущего контроля, промежуточной аттестации за 1 полугодие и промежуточной аттестации по результатам освоения программы.

Входящий – проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня физической подготовленности учащегося, в соответствии с возрастом, на начало учебного года по тестам (*таблица 1*). Форма входящего контроля – практическое тестирование. Результат фиксируется в сводную таблицу и учебный журнал.

Промежуточная аттестация за первое полугодие – проводится в декабре в форме практического тестирования, направленного на определение уровня физической подготовленности учащихся на основании нормативов (*таблица 1*). Результаты фиксируются в *таблицы 2*.

Промежуточная аттестация по результатам освоения программы – проводится в конце учебного года (май) в форме практического тестирования на определение уровня физической подготовленности на основании нормативов (*таблица 1*) и тестовых вопросов. Так как возраст учащихся 5-6 лет, то теоретические знания по программе «Физкультура для дошкольников «Непоседы» проводится на определение уровня понимания и соблюдения техники безопасности на учебных занятиях по физкультуре. Предложены доступные для понимания дошкольниками вопросы теста. Форма организации проведения тестирования – игровая. Например, как игра «Съедобное, не съедобное» с использованием мячика. Дети садятся по кругу, педагог в центре круга, задает вопрос теста (*Приложение 1*) и по очереди предлагает варианты ответа детям и катит мяч. Дети отвечают «правильный» или «неправильный» вариант назвал педагог, и катят мяч обратно. Задается столько вопросов и вариантов ответов, сколько необходимо для оценивания (не менее 5 попыток ответа каждым учащимся).

Критериями оценивания теста на понимание и соблюдение техники безопасности являются правильные ответы учащегося на вопросы педагога.

4-5 правильных ответов – высокий уровень.

2-3 правильных ответов – средний уровень.

1 правильный ответ - ниже среднего.

Результаты промежуточной аттестация по результатам освоения программы фиксируются в сводной таблице (*Таблица 3*), протоколах.

Для определения динамики развития каждого учащегося и анализа освоения программы все результаты вносятся в сводную таблицу мониторинга (Приложение 2).

таблица 1

Тестовые задания и критерии на определение уровня физической подготовленности

| Тест | Пол | Низкий | Средний | Высокий |
|---|----------|--------|--------------|-----------|
| Учащиеся 5-ти лет | | | | |
| Прыжки в длину с места (см) | мальчики | > 81,5 | 81,6 – 101,5 | 101,6 и < |
| | девочки | > 65,5 | 65,6 – 93,5 | 93,6 и < |
| Наклон туловища вперёд из положения стоя (см) | мальчики | > 2 | 2,1 – 6 | 6,1 и < |
| | девочки | > 4 | 4,1 – 8 | 8,1 и < |
| Челночный бег 3×10 | мальчики | > 12,5 | 12,4 – 11,2 | 11,1 и < |

| | | | | |
|---|----------|--------|--------------|-----------|
| | девочки | > 12,8 | 12,7 – 11,4 | 11,3 и < |
| Удержание равновесия на одной ноге | мальчики | > 5,0 | 5,1 – 12,0 | 12,1 и < |
| | девочки | > 8,0 | 8,1 – 13,0 | 13,1 и < |
| Учащиеся 6-ти лет | | | | |
| Прыжки в длину с места (см) | мальчики | > 86,0 | 86,1 – 107,5 | 107,6 и < |
| | девочки | > 65,5 | 93,5 – 66,0 | 94,0 и < |
| Наклон туловища вперёд из положения стоя (см) | мальчики | > 4 | 4,1 – 7 | 7,1 и < |
| | девочки | > 7 | 7,1 – 10 | 10,1 и < |
| Челночный бег 3×10 | мальчики | > 11,8 | 11,7 – 10,6 | 10,5 и < |
| | девочки | > 12,0 | 11,9 – 10,8 | 10,7 и < |
| Удержание равновесия на одной ноге | мальчики | > 25,0 | 25,1 - 35 | 35,1 и < |
| | девочки | > 30,0 | 30,1 – 40,0 | 40,1 и < |

Таблица 2

Таблица фиксации результатов промежуточного контроля за 1-е полугодие

| № | Фамилия, Имя | Прыжок в длину | Наклон туловища | Челночный бег | Удержание равновесия | Уровень |
|----|--------------|----------------|-----------------|---------------|----------------------|---------|
| 1. | ... | | | | | |

Таблица 3

Таблица фиксации результатов аттестации по итогам года

| № | Фамилия, Имя | Прыжок в длину | Наклон туловища | Челночный бег | Удержание равновесия | Тестовое задание | Уровень |
|----|--------------|----------------|-----------------|---------------|----------------------|------------------|---------|
| 1. | ... | | | | | | |

Методические материалы

В программу включен раздел «**Индивидуальная модель по ранней профориентации**», который носит преимущественно информационный характер (общее знакомство с миром профессий).

Цель ранней профориентации:

1. приучить детей к мысли о выборе профессии и о важности профориентирования.
2. сформировать эмоционально-положительное отношение к труду и профессиональному миру.

Задачи ранней профессиональной:

1. обеспечить детей информацией о мире профессий.
2. стимулировать развитие познавательных, коммуникативных, творческих способностей детей;
3. сформировать интерес к профессиям спортивной направленности.

Методами формирования у детей представлений о профессиях взрослых являются *беседа и игра*. Для этого разработана картотека подвижных игр «В мире профессий». Подводящим элементом к игре является считалка на заданную тему и при этом проговаривается, какие же профессии людей используется в данной игре или эстафете.

| № | Профессия | Подвижная игра | Сроки проведения |
|---|-----------------------|---------------------------|------------------|
| 1 | Учитель (физкультуры) | «Линейка, 2, 3, круг» | сентябрь |
| 2 | Тренер | «Школа мяча» | октябрь |
| 3 | Спортсмен | «Мы спортсмены» | ноябрь |
| 4 | Военнослужащий | «Эстафета» | февраль |
| 5 | Космонавт (летчик) | «Ждут нас быстрые ракеты» | апрель |
| 6 | Спортивный врач | «Доктор Айболит» | март |

В программу включен модуль **рабочей программы воспитания** (приложение 3).

Электронные образовательные ресурсы:

- Образовательная социальная сеть <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2020/02/28/elektronnye-obrazovatelnye-resursy-dlya-doshkolnikov>
- Сайт «Гимнастика – залог долголетия. Большая гимнастическая энциклопедия» <https://slowtrain.ru/internet-resursy-po-fizkulture-v-dou/>
- Международный образовательный портал МААМ.RU <https://www.maam.ru/detskijsad/-vidy-sporta-yelektronoe-posobie-dlja-detei-5-7.html>
- Информационно-методический центр развития образования г. Иркутск https://mc.eduirk.ru/index.php?option=com_k2&view=item&id=519:online-resursy-dlya-doshkolnogo-obrazovaniya&Itemid=125

Литература

Для педагога:

1. Глазырипа Л.Д. Физическая культура дошкольникам: Средний возраст / Пособие для педагогов дошк. учреждений. - М.: ВЛАДОС, 2001.-304 с.
2. Глазырипа Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дош. учреждений / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин.-М.:ВЛАДОС,2005.- 175 с.
3. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения / Н.Ю. Синягина, ИВ. Кузнецова. -М.: ВЛАДОС,2004.- 150с.
4. Козюхоеа Н.Н. Педагогическая практика студентов с дополнительной подготовкой «Руководитель физического воспитания» в дошкольном учреждении: учеб, пособие для студентов пед. училищ и колледжей, обучающихся по специальности 0313 «Дошк.образование»' Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова: под ред. С. А. Козловой. - М.: ВЛАДОС, 2005. - 216 с.
5. Кожухока Н.Н., РыжаковаЛ.А., Борисова М. М., - Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы, таблицы. - М: ВЛАДОС, 2003. - 192 с.
6. Крусева Т. О. - Справочник инструктора по физической культуре в детских дошкольных учреждениях. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. - 253 с.

Для учащихся и родителей:

1. Пепзулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). - М.:ВЛАДОС, 2003. - 128 с.
2. 8.Погадаев Г.И. Физкульт-Ура! Физическая культура дошкольников/Пособие для родителей и воспитателей.-М.: Школьная Пресса, 2003. - 96 с.
3. Спорт: детская энциклопедия. – Москва: АСТ, Астрель, 2001. – 448 с.: ил. – (Я познаю мир).

Тесты по технике безопасности на занятиях физкультура для дошкольников «Непоседы».

1. Что одевают на занятие спортом?

1. Брюки. 6. Туфли.
2. Носки. 7. Юбка.
3. Куртка. 8. Кепка.
4. Шорты. 9. Футболку.
5. Кроссовки.

2. Когда можно заходить в зал?

1. Когда открыта дверь.
2. Когда есть учитель.
3. Когда разрешил учитель зайти в зал.
4. Спокойно после учителя.
5. Бегом вперед учителя.

3. Когда можно играть в мяч?

1. Когда зал открыт.
2. Когда в зале есть мяч.
3. Когда учитель разрешил взять мяч.

4. Что нельзя делать в строю?

1. Разговаривать.
2. Жевать жвачку.
3. Щипать соседа.
4. Наступать на пятки.
5. Дышать.

5. Что можно делать во время бега?

1. Обгонять.
2. Ставить подножку.
3. Останавливаться.
4. Врезаться в стену.
5. Сходить с дистанции.
6. Падать.
7. Сталкиваться с соседом.

6. Что нельзя делать во время зарядки?

1. Тянуть носок.
2. Кричать.
3. Приседать.
4. Бегать по залу.
5. Толкаться.
6. Внимательно выполнять упражнения.

7. Что нужно делать во время бега?

1. Поднимать колени.
2. Тормозить падением.
3. Размахивать руками в стороны.
4. Опускать голову.

5. Поднимать голову.
6. Работать активно согнутыми руками.
7. Бежать на носках короткую дистанцию.

8. Как можно подавать партнёру мяч?

1. Броском.
2. Из рук в руки.
3. Ногой.
4. Без резких движений.

9. Что нужно делать, если вы получили травму?

1. Сказать учителю.
2. Попросить ученика рядом позвать учителя.
3. Кричать и выбегать из зала.
4. Промолчать.
5. Успокоиться и ждать помощи.

10. Что нужно делать, если другой ученик получил травму?

1. Оказать ему первую помощь.
2. Сказать учителю.
3. Перенести ученика в безопасное место.
4. Успокоить и позвать учителя.

11. Что нужно делать после команды «Закончили»?

1. Кидать мяч в корзину.
2. Кричать.
3. Бить по мячу ногой.
4. Ждать дальнейших указаний.
5. Выходить из зала.
6. Прекратить упражнение.
7. Убрать спортивный инвентарь.

Приложение 2

Сводная таблица мониторинга, отслеживания уровня освоения учащимися планируемых образовательных результатов по дополнительной общеразвивающей программе «Физкультура для дошкольников «Непоседы»

| № | Фамилия, Имя | входящая | Промежуточная за 1 полугодие | | | | Промежуточная за 2 полугодие | | | | Понимание и соблюдение ТБ (уровень) | Уровень освоения программы |
|---|--------------|--------------------------------------|------------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------------|------------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| | | Общеразвивающие упражнения (уровень) | Прыжок в длину (уровень) | Наклон туловища (уровень) | Челночный бег (уровень) | Удержание равновесия (уровень) | Прыжок в длину (уровень) | Наклон туловища (уровень) | Челночный бег (уровень) | Удержание равновесия (уровень) | | |
| 1 | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | |

Для определения уровня освоения программы берутся результаты промежуточной аттестации за второе полугодие по каждому из 4 направлений оценивания.

Уровни освоения программы:

Ниже среднего – если 3-4 – «Н»

Средний – если 2-4 – «С»

Высокий – если 2-4 – «В».

МОДУЛЬ Рабочей программы воспитания

Пояснительная записка

Ценности, заложенные в модуль воспитания: укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма.

Цель программы: использование учащимися возможностей физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного и всестороннего развития личности, воспитания патриотизма.

Задачи программы

- повышение уровня физической подготовленности учащихся;
- создание положительного отношения учащихся к комплексу ГТО
- повышение общего уровня знаний у учащихся о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий;
- мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний

При реализации модуля учитываются следующие принципы:

- добровольность и доступность предполагают осознанное отношение каждого учащегося к участию в мероприятиях комплекса ГТО;
- оздоровительная и личностно-ориентированная направленность предполагает обязательную профилактическую и развивающую составляющую программ комплекса ГТО, которые отвечают индивидуальным возможностям и потребностям каждого ребенка при занятиях физической культурой и спортом;
- принцип обязательного медицинского контроля предполагает обеспечение медицинского контроля на каждом этапе подготовки и выполнения нормативов и требований комплекса ГТО.

Формы деятельности:

Коллективные, индивидуальные, семейные тренировки. Практикумы. Дни здоровья.

Содержание

1. Практикумы: Комплекс ГТО: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании учащихся. Расписание занятий; правила поведения и техника безопасности на занятиях; профилактика травматизма. Виды испытаний (тестов) ступеней комплекса ГТО, нормативные требования.
2. Дни здоровья: «Утренняя зарядка», «Дыхательная гимнастика», «Осанка» и др.
3. Коллективные и индивидуальные тренировки, семейные тренировки в соответствии с расписанием сдачи норм ГТО;
4. Сдача норм ГТО. Расписание сдачи норм ГТО на 2024-2025 учебный год. <https://www.bratsk-sport.ru/gto>
5. Нормы ГТО представлены на сайте. <https://www.gto.ru/norms>

Результаты освоения учащимися программы воспитания включают:

- Ответственное отношение к физическому здоровью, соблюдение основных правил здорового и безопасного образа жизни;
- Готовность учащихся к сдаче ГТО;
- Систематическое занятие физической культурой и спортом.
- Выполнение норм ГТО.

Основным способом получения информации о результатах воспитания, является педагогическое наблюдение качественные и количественные результаты по выполнению норм ГТО учащимися

Итоговое мероприятие (апрель) «Праздник спорта и спортивных достижений»