

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 4 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по физическому развитию детей
Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБДОУ детским садом № 4
Протокол от 31.08.2022 № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом заведующего
ГБДОУ детским садом № 4
Невского района Санкт-Петербурга
От 31.08.2022 № 56/к.2
С.А.Смолкина (С.А.Смолкина)



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«КРЕПЫШИ»

Возраст учащихся: 6-7 года
Срок реализации: 1 год
Разработчик:
Валиева Татьяна Анатольевна
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2022-2023

Содержание:

1. Пояснительная записка	3
1.1. Направленность	3
1.2. Актуальность программы	3
1.3. Отличительные особенности	5
1.4. Цель и задачи программы	5
1.5. Условия реализации программы	6
1.6. Планируемые результаты	6
1.7. Целевые ориентиры	8
2. Учебный план	9
3. Календарный учебный график.	9
4. Календарно-тематическое планирование	11
5. Оценочные и методические материалы	18
5.1. Основные составляющие УМК: педагогические методики, технологии и дидактические материалы	19
5.2. Информационные источники, используемые при реализации программы	20
5.3. Система контроля результативности обучения (формы и средства выявления, фиксации и предъявления результатов обучения, а также их периодичности)	20
6. Список литературы	29
7. Приложение	30

1. Пояснительная записка.

Физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении осуществляется как на специальных физкультурных занятиях, так и в игровой деятельности, и повседневной жизни детей.

Игра - самая любимая и естественная деятельность младших дошкольников, отвечающая их жизненно важным потребностям. Игра занимает важнейшее место в жизни малыша и является главным средством воспитания и оздоровления. Подвижные игры благоприятно влияют на весь организм ребёнка в целом. Радость и удовольствие сопровождают интересную, активную и доступную для ребёнка игру, она захватывает малыша, оказывая положительное влияние на общее физическое и умственное развитие.

Играя, ребёнок удовлетворяет свою потребность в движениях и одновременно с этим повторяет уже освоенный материал. Подвижные игры проводятся ежедневно в группе или на прогулке в зависимости от погодных условий. При активной деятельности детей на воздухе усиливается работа сердца и лёгких. Это оказывает благоприятное влияние на общее состояние детей: улучшается нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

С помощью подвижных сюжетных игр малыши легче проходят адаптацию в детском саду, учатся действовать по словесной инструкции взрослого. У них появляется интерес к занятиям, которые вызывают положительные эмоции, радостное настроение.

Влияние природно-климатических факторов - частая смена погоды; крайняя занятость родителей, незнание родителями подвижных игр, правил и требований к ним, приводят к дефициту двигательной и умственной активности детей.

Одним из наиболее эффективных способов решения данной проблемы в дошкольном учреждении является организация кружковой деятельности по подвижным играм. Подвижные игры создают благоприятные условия для развёртывания активной двигательной деятельности на улице.

1.2. Направленность

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Крепыши» - физкультурно-спортивная.

Программа разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- ✓ Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ст.2,12,75)
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р)
- ✓ Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (вступило в силу с 01.01.2021г)

- ✓ Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- ✓ Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»
- ✓ Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. № 996-р)
- ✓ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт –Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (утверждено распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р)

1.3. Актуальность.

Для старших дошкольников разработано достаточное количество материала по подвижным играм. Нами был систематизирован и обобщён опыт по этому вопросу и разработана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее Программа) «Крепыши». Программа предусматривает работу с подвижными играми и играми со спортивными элементами на улице, а также различные упражнения с использованием спортивной площадки.

Целью занятий является повышение двигательной активности детей старшего дошкольного возраста, через организацию подвижных игр, игр со спортивными элементами, а также упражнений на спортивном комплексе на улице.

Задачи:

- удовлетворение потребности детского организма в движениях;
- снижение тяжести адаптации детей к дошкольному учреждению;
- развитие двигательных, скоростно-силовых качеств, общей выносливости;
- развивать глазомер и силу рук; укреплять у детей силу мышц рук и туловища.

Таким образом, оптимальное использование подвижных игр и физических упражнений приводит к ослаблению стресса и напряжения детского организма, улучшает физическую, психическую и интеллектуальную работоспособность детей. В качестве средства развития физических качеств мы выбрали подвижные игры и игры с элементами спорта, несмотря на то, что они не являются преобладающим, но являются ведущим типом деятельности детей в дошкольном возрасте. Игра становится ведущим видом деятельности

не потому, что современный ребенок, как правило, большую часть времени проводит в развлекающих его играх, а потому, что игра вызывает качественные изменения в развитии ребенка. В игровой деятельности наиболее интенсивно формируются психические процессы, развиваются личностные особенности ребенка, а также физические умения и качества. В игре складываются другие виды деятельности, которые потом приобретают самостоятельное значение.

1.4. Отличительные особенности

Отличительной особенностью Программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность. Данная комплексность основывается на следующих принципах:

- развитие воображения ребёнка через особые формы двигательной активности (изучении сложных игровых и танцевальных движений);
- формирование осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации ребёнка и способность на определённом этапе изучения игровых движений не только повторять знакомые, но и умение реализовывать в новых комбинациях движений;
- формирование у детей способностей к взаимодействию в паре и в группе, навыкам выступления, умению понимать друг друга в процесс исполнения игры;
- формирование навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения в командной игре.

1.5. Адресат Программы:

Программа адресована старшим дошкольникам с 6 до 7 лет.

Срок реализации программы «Крепыши» 2022 -2023 учебный год (октябрь 2022 - май 2023 года)

1.6. Цель и задачи Программы

Цель: формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей по средствам подвижных игр, игр с элементами спорта и упражнений на спортивной площадке.

Задачи:

Образовательные:

1. Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
2. Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
3. Формирование интереса к народному творчеству, к подвижным играм и играм спортивной направленности.

Развивающие:

1. Развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);

2. Развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами.
3. Развитие активности, самостоятельности, ответственности, коллективизма;
4. Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
5. Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.
6. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний;

Воспитательные:

1. Воспитание чувства коллективизма;
2. Воспитание бережного отношения к друг другу, к окружающей среде.
3. Воспитывать желание сохранять и укреплять здоровье детей; а также формировать привычку к здоровому образу жизни;
4. Воспитывать привычку в потребности в ежедневной двигательной деятельности;

1.7. Условия реализации Программы

Для реализации Программы в группу набираются дошкольники 6-7 лет, посещающие общеразвивающие группы ГБДОУ детский сад № 4 Невского района. Условия набора и формирования групп - по желанию родителей. Программа рассчитана на 1 год 1 раз в неделю с учётом календарного учебного графика. Занятия строятся на единых принципах, которые обеспечивают целостность педагогического процесса, и в соответствии с рекомендуемыми требованиями СанПиН: объёмом учебной нагрузки, продолжительностью занятия с учетом возраста детей – 30 минут.

Возрастные группы	Количество раз в неделю	Время проведения	Дни проведения
Подготовительные группы № 1,2,3	1 раз в неделю Подвижные игры на улице, игры с элементами спорта, игровые упражнения на спортивной площадке	По 30 минут С 17.10 по 17.30	Подготовительная группа № 1 - понедельник, Подготовительная группа № 2 – вторник, Подготовительная группа № 3 – среда

Форма проведения занятий

Занятия проводятся во второй половине дня на улице. Форма занятия групповая. Программа «Крепыши» реализуется в течение учебного года четыре раза в месяц (один раз в неделю).

Возраст детей: 6-7 года

Часть первая: Организационная.

Цель: настроить группу детей на совместную работу, заинтересовать их.

Часть вторая. Вводная.

Цель: развивать наблюдательность, память, мышление, воображение, склонность к приобретению новых знаний, развивать эстетический вкус, приобщать к ЗОЖ.

Часть третья. Практическая.

Цель: Совместная с инструктором и воспитателем организация работы детей.

Часть четвертая. Итоговая.

Цель: создание чувства удовлетворенности, уверенности в своих силах, сопереживания.

Кадровое обеспечение Программы: для реализации Программы необходим педагог дополнительного образования. Педагог дополнительного образования должен иметь образование и особые условия допуска к работе в соответствии с Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Педагог должен владеть практическими навыками выполнения трудовых функций:

- ✓ организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;
- ✓ организация досуговой деятельности учащихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы;
- ✓ обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения и воспитания;
- ✓ педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы;
- ✓ разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Принципы и подходы к формированию Программы

Программа рассчитана на 1 год обучения, предусмотрена для детей старшего дошкольного возраста от 6 до 7 лет. Программа реализуется во второй половине дня на улице - на групповой или спортивной площадке один раз в неделю. Рекомендуемый минимальный состав – группа. В основе реализации Программы лежат деятельностный и личностный подходы к развитию ребенка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа сформирована в соответствии с принципами:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;

— обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности является игра.

Наглядность

— Показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений.

Доступность

— Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка, соответствие содержания возрастным особенностям обучающихся.

Систематичность

— Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их исполнения.

Закрепление навыков

— Многократное выполнение упражнений.
— Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

Индивидуальный подход

— Учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка.
— Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.

Сознательность

— Понимание пользы упражнений.
— Потребность выполнения упражнений в домашних условиях.

1.8. Целевые ориентиры

Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление;
Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с сигналом;
Сохраняет равновесие, выполняет упражнения на ограниченной плоскости;
Может выполнять сложные элементы на спортивной площадке;
Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 80 см;
Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 3-6 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; отбивать мяч от пола многократно, бросать его вверх выполняя хлопок несколько раз подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5-9 м.

Планируемые результаты:

В процессе обучения дети:

- ✓ Проявляют устойчивый интерес к здоровому образу жизни.
- ✓ Понимают важность: режима дня, питания, овладение культурно-гигиеническими навыками, практическими приемами закаливания, умениями правильно двигаться, выполнять разные гимнастические упражнения для укрепления своего здоровья;

- ✓ Знают названия гимнастических упражнений, закаливающих и культурно-гигиенических процедур, спортивного инвентаря, название подвижных игр, игр с элементами спорта;
- ✓ Обладают знаниями об отрицательном влиянии вредных привычек на здоровье;
- ✓ Способны понимать и анализировать проявления физического, психического состояния человека, морального поведения, позитивных отношений, ценить положительное начало в человеке;
- ✓ Понимают, что позитивные проявления психического состояния человека и моральные поступки формируют его здоровье;
- ✓ Проявляют чуткость к старым и больным людям, желание им чем-то помочь.
- ✓ Пользуются правилами безопасности в процессе выполнения движений в подвижных играх, при занятиях на спортивной площадке, при прогулках по улицам, при переходе дороги, в домашних условиях.

2. Учебный план

Часть занятия	Содержание	Время
Вводная часть	Различные виды ходьбы, бег с движениями рук, с изменением темпа и ритма движений	5 мин
Основная часть	Игры и упражнения - на развитие памяти, внимания; - на развитие темпа, ритма; - на развитие координации речи с движением; - игровые упражнения на развитие мелкой моторики;	20мин
Заключительная часть	- упражнение на восстановление дыхания; - спокойные виды ходьбы; -упражнение на релаксацию	5мин
Итого		30мин

3. Календарный учебный график

Возраст	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
6-7 лет	01. 10.2022	31.05.2023	34	34	30 минут

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №4 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по физическому развитию детей
Невского района Санкт-Петербурга

РОБАЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
«Крепыши»

2022-2023 учебный год
1 год обучения

Разработчик:
Валиева Татьяна Анатольевна
педагог дополнительного образования

4. Календарно-тематическое планирование дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Крепыши» для детей 6-7 лет

На каждом занятии -вводная часть **«Охрана жизни, здоровья ребёнка»** (правила безопасности поведения дошкольников во время дополнительной образовательной деятельности)

Обучение подвижным играм на улице (групповая и спортивная площадки) по неделям

Этапы занятия	1 День знаний	2 Осень	3 Собираем урожай	4 Животный мир осенью
ЗАДАЧИ	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».
вводная	Равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другую. Ходьба врассыпную. Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, змейкой; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу.	Ходьба в колонне по одному; бег — 20 м; ходьба — 10 м. Ходьба и бег между предметами.	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук. продолжительный бег (до одной минуты). Построение в круг.
игровые упражнения	1. «Ловкие ребята». 2. «Пингвины». 3. «Догони свою пару».	1. «Быстро встань в колонну!» 2. «Прокати обруч».	1. «Быстро передай» 2. «Пройди — не задень»	1. «Прыжки по кругу» 2. «Провели мяч» 3. «Круговая лапта»
подвижные игры		«Совушка»	«Совушка»	
заключительная часть	Игра малой подвижности «Вершки и корешки»	Игра «Великаны и гномы»	Игра «Летает — не летает»	Игра «Фигуры»

Октябрь

Этапы занятия	Я в мире человек	Я вырасту здоровым	Я и моя семья. Мой город. Моя страна. Моя планета.	Страна, в которой я живу	День народного единства
ЗАДАЧИ	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.	Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу; развивать точность в упражнениях с мячом.	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.	Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.
вводная	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий — перепрыгивание через бруски.	Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты).	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения; бег, перепрыгивая через предметы, поставленные по двум сторонам зала; переход на ходьбу.	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу; бег в умеренном темпе (продолжительность до 2 минут).	Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты).
игровые упражнения	1. «Перебрось — поймай» 2. «Не попадись»	1. «Кто самый меткий?» 2. «Перепрыгни — не задень»	1. «Успей выбежать» 2. «Мяч водящему»	1. «Лягушки» 2. «Не попадись»	1. «Перебрось — поймай» 2. «Не попадись»
подвижные игры		«Совушка»	«Не попадись»	«Ловишки с ленточками».	
заключительная	«Фигуры»			Игра «Эхо»	«Фигуры»

часть		Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному		
-------	--	----------------------------	----------------------------	--	--

Ноябрь

Этапы занятия	Москва – столица нашей Родины	Унылая пора, очей очарованье	День матери	Если хочешь быть здоров!
ЗАДАЧИ	Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.
вводная	Ходьба в колонне по одному между кеглями, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики).	Ходьба в колонне по одному; по сигналу остановиться и принять какую-либо позу (птицы, лягушки, зайчика); бег с перепрыгиванием через предметы (кубики, набивные мячи, бруски; ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному в обход площадки; ходьба с высоким подниманием колен, ходьба широкими шагами со свободной координацией рук, ходьба мелким, семенящим шагом на носочках; бег врассыпную.	Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам; ходьба в колонне по одному; по сигналу выполнение поворотов прыжков направо (налево); ходьба и бег врассыпную.
игровые упражнения	1. «Мяч о стенку» 2. «Будь ловким»	1. Передача мяча по кругу 2. «Не задень»	1. Передача мяча в колоннах.	1. «Передай мяч» 2. «С кочки на кочку»
подвижные игры	«Мышеловка»	«Не оставайся на полу»	«По местам».	«Хитрая лиса»

заключи- тельная часть	Игра малой подвижности «Затейники»	Игра малой подвижности «Затейники»	Ходьба в колонне по одному	Игра малой подвижности по выбору детей.
------------------------------	--	--	-------------------------------	---

Декабрь

Этапы занятия	Зимушка, зима	Зимовье зверей	Кем быть? (профессии)	Новый год!
ЗАДАЧИ	Повторить ходьбу в колонне по одному, с остановкой по сигналу; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.
вводная	Ходьба в колонне по одному; ходьба с остановкой по сигналам «Аист», «Лягушки», «Заяц». Бег в умеренном темпе (продолжительность до 1,5 минуты)	Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную; на сигнал педагога «Цапля!» остановиться. На сигнал «Бабочки!» бег врассыпную	Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения	Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе
игровые упражнения	1. «Пройди — не задень» 2. «Пас на ходу» 3. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	1. «Пройди — не урони» 2. «Из кружка в кружок»	1. «Пас на ходу» 2. «Кто быстрее» 3. «Пройди — не урони»	1. «Точный пас» 2. «Кто дальше бросит?» 3. «По дорожке проскользи».

подвижные игры	«Совушка»	Игровое упражнение «Стой!»	«Лягушки и цапля»	
заключительная часть	Ходьба в колонне по одному		Игра малой подвижности по выбору детей	Ходьба в колонне по одному

Январь

Этапы занятия	1 неделя	Народные праздники	Зимние забавы	В здоровом теле - здоровый дух (правила безопасности)
ЗАДАЧИ		Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».	Упражнять детей в ходьбе между снежками; повторить катание друг друга на санках.	Повторить ходьбу между построениями из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!».
вводная		Игровое упражнение «Снежная королева».	Ходьба и бег между снежками (бег в умеренном темпе); упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Ходьба в колонне по одному между построениями из снега; ходьба и бег врассыпную.
игровые упражнения		1. «Кто дальше бросит?» 2. «Веселые воробышки»	1. «Кто быстрее» 2. Катание друг друга на санках	1. «По ледяной дорожке» 2. «По местам» 3. «Поезд»
подвижные игры		«Два Мороза»	«Два Мороза»	
заключительная часть		Ходьба в умеренном темпе между построениями	Ходьба в колонне по одному между снежками	Ходьба в колонне по одному между снежками

Февраль

Этапы занятия	Предметный мир	Что? Из чего? Для чего?	День защитника Отечества!	Масленица!
---------------	----------------	-------------------------	---------------------------	------------

ЗАДАЧИ	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить игровое задание с прыжками.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках.	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.
вводная	«Быстро по местам»	Игра «Фигуры»	«Снежинки»	Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет»
игровые упражнения	1. «Точная подача» 2. «Попрыгунчики»	1. «Гонки санок» 2. «Кто быстрее»	1. «Гонка санок» 2. «Загони снежок».	«Не попадись»
подвижные игры	«Два Мороза»		«Мороз Красный нос»	
заключительная часть	Ходьба в умеренном темпе между постройками	Игра «Затейники»	Игра «Карусель»	Игра «Белые медведи»

Март

Этапы занятия	Женский день!	Весна пришла!	Русские народные традиции и обычаи	Народно – прикладное творчество
ЗАДАЧИ	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.
вводная	«Бегуны»	Игра с бегом «Мы — веселые ребята»	«Кто скорее до мяча»	Игровое упражнение «Салки — перебежки»
игровые упражнения	1. Игра «Лягушки в болоте» 2. «Мяч о стенку»	Игра «Охотники и утки»	1. «Пас ногой» 2. «Ловкие зайчата»	1. «Передача мяча в колонне»

подвижные игры	«Совушка»		«Горелки»	Игра «Удочка» (с прыжками)
заключительная часть	Игра малой подвижности	Игра «Тихо — громко»	Игра «Эхо»	Игра «Горелки»

Апрель

Этапы занятия	День детской книги	Космос	Наша планета – Земля!	Хорошо у нас в саду!
ЗАДАЧИ	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.
вводная	Игровое задание «Быстро в шеренгу»	Игровое задание «Слушай сигнал»	Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному, «Перебежки».	Ходьба в колонне по одному с заданием; ходьба и бег в рассыпную
игровые упражнения	1. «Перешагни — не задень» 2. «С кочки на кочку»	1. «Пас ногой» 2. «Пингвины»	1. «Пройди — не задень» 2. «Кто дальше прыгнет» 3. «Пас ногой» 4. «Поймай мяч»	1. «Передача мяча в колонне» 2. «Лягушки в болоте»
подвижные игры	«Охотники и утки»	«Горелки»	«Тихо — громко»	«Горелки»
заключительная часть	Игра малой подвижности «Великаны и гномы»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Игра малой подвижности «Великаны и гномы»

Май

Этапы занятия	День Победы!	Зеленый огонек (транспорт, ПДД)	До свиданья детский сад! Здравствуй, школа!	Ребенок в мире людей. День защиты детей!
---------------	--------------	---------------------------------	---	--

ЗАДАЧИ	Упражнять детей в продолжительном беге; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.
вводная	Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную.	«По местам» - игровое задание.
игровые упражнения	1. «Пас на ходу» 2. «Брось — поймай»	1. «Ловкие прыгуны» 2. «Проведи мяч» 3. «Пас друг другу»	1. «Мяч водящему» 2. «Кто скорее до кегли»	1. «Кто быстрее» 2. «Пас ногой» 3. «Кто выше прыгнет»
подвижные игры	Прыжки через короткую скакалку	Игра «Мышеловка»	«Горелки»	«Не оставайся на земле»
заключительная часть	Игра по выбору детей.	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Игра малой подвижности по выбору детей

Формы, способы, методы и средства реализации программы

Наглядные:

наглядно - зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и оборудования, зрительные ориентиры); тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, уточнения,
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.
- слушание музыкальных произведений;

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

Информационно-рецептивный: рассматривание, напоминание, частичный показ, объяснение, сопровождаемое показом с опорой на схемы и устные инструкции по выполнению работы.

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), выполняя заданное упражнение (равновесие - ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное - оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Контрольно-проверочная деятельность, целью которой является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений.

Взаимодействие с семьями воспитанников

- индивидуальные консультации;
- тематические консультации (с соответствующей наглядной информацией);
- анкетирование;
- информирование о результативности работы;
- открытые показы.

5. Оценочные и методические материалы**5.1. Педагогические методики и технологии**

- ✓ Адаптивные технологии (предполагают адаптацию к индивидуальным

особенностям воспитанников).

- ✓ Личностно-ориентированная технология (предполагает создание условий для самовыражения и самодвижения воспитанников).
- ✓ Игровые технологии.

5.2. Программно-методическое обеспечение

Для реализации Программы в группы зачисляются учащиеся 6-7 лет. Списочный состав группы формируется в соответствии с технологическим регламентом и с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации Программы.

Программа определяет необходимость в кадровом и материально-техническом обеспечении.

Оборудование на детских площадках групп, спортивной площадке, мелкие спортивные (выносные) атрибуты: маски на голову, маски на грудь, мячи, скакалки, султанчики, обручи, 2 гимнастические скамейки, воротики, атрибуты для игр со спортивными элементами.

5.3. Система контроля результативности обучения

Система контроля результативности обучения, оценивание качества образовательной деятельности по реализации Программы представляет собой важную составную часть данной образовательной деятельности, направленную на ее усовершенствование.

Оценка результатов освоения программы необходима для:

- Выявления начального уровня развития способностей ребенка, состояния его эмоциональной сферы;
- прослеживания динамики развития;
- оценки эффекта педагогического воздействия.

Формы подведения итогов реализации программы:

- Открытые показы

Оценивание проводится на улице с целью выявления уровня развития гибкости и координации у детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации. Этот процесс в условиях дошкольной образовательной организации проводился с помощью упражнений и вопросов, которые прошли теоретическое обоснование и проверку педагогической практикой. Выбор вопросов был обусловлен необходимостью наиболее полно охарактеризовать уровень знаний и физических качеств воспитанников.

Система контроля результативности обучения

Формы контроля: - игры - наблюдения – беседы.

Программа предоставляет педагогу право самостоятельного выбора инструментов педагогической оценки детей.

Мониторинг подвижных игр проводится по следующим критериям:

1. Знает подвижные игры в соответствии с Программой.
2. Знает атрибуты (слова) к данным подвижным играм.
3. Умеет двигаться в соответствии с правилами данных подвижных игр.
4. Знает, как выбирают водящего в данной игре.

В случае отрицательных ответов, следует повторить предложение, выразив при этом уверенность в его успешном выполнении ребёнком. Если и в этом случае последует отрицательный ответ, педагог предлагает свою помощь.

Оценка знаний и умений проводится по 3-х бальной системе

1 балл – низкий уровень – полное отсутствие знаний игр и умения в них играть.
2 балла – средний уровень – знает не более 3 п/и, требуется помощь взрослого.
3 балла – высокий уровень – знает более 3 п/и, знает правила, атрибуты (слова стихов), практически не прибегает к помощи взрослого.

Анализируя научные исследования, делаем вывод, что структуру физической подготовленности детей 6-7 лет составляют 2 блока:

1 блок- овладение движениями и физическими качествами;
2 блок- умение использовать приобретённые двигательные навыки в самостоятельной деятельности.

1 блок

Физической подготовленности включает оценку уровня сформированности и развития следующих основных движений и физических качеств:

1. Челночный бег 3*10 м;
2. Прыжок в длину с места;
3. Метание мешочка с песком вдаль правой и левой рукой;
4. Гибкость (наклон вперёд с прямыми ногами из положения сидя, стоя);
5. Сила (бросание набивного мяча весом 1, 1,5 кг);
6. Бег 30 м;
7. Прыжки в высоту;
8. Стойка (на правой-левой ноге) в положении пятка-носок.
9. Бег на выносливость (90м, 120м, 150м)
10. Подъём туловища из положения лёжа.

Методика экспресс-анализа и оценки составных компонентов первого блока физической подготовленности.

1. Челночный бег (3*10м)

Проводится на дорожке, расстояние которой 10 м. на одной стороне дорожки два кубика, на другой – стул или скамейка. Необходимо взять кубик и перенести его на другую сторону, поставить на стул, вернуться без остановки, взять 2-й кубик, отнести и оставить его рядом с первым. Таким образом ребёнок пробегает расстояние 30 м.

Обязательно даётся установка «Перенеси кубик, как можно быстрее». Время отмечается в секундах.

Качественные ориентиры техники бега.

Младший и средний дошкольный возраст

- ✓ Небольшой наклон туловища, голова прямо.

- ✓ Руки согнуты в локтях.
- ✓ Выраженный вынос бедра маховой ноги.
- ✓ Наличие полёта.
- ✓ Соблюдение направления без ориентиров.

Старший дошкольный возраст

- ✓ Небольшой наклон туловища, голова прямо.
- ✓ Руки полусогнуты, энергично работают (назад-вперёд вверх).
- ✓ Ярко выраженная фаза полёта.
- ✓ Быстрый вынос бедра маховой ноги.
- ✓ Ритмичность, прямолинейность.

Сравнительные данные челночного бега у детей дошкольного возраста в секундах

Пол ребёнка	6 лет	7 лет
Мальчики	11,5	10,5
Девочки	12,5	11,0

2 Бег на выносливость (определяется функциональная устойчивость нервных центров, координирующих функциональную активность двигательного аппарата с **6 лет -120м, 7 лет-150м**)

Тест проводится с небольшой подгруппой (5-7 человек), сформированной с учетом уровня ДА детей. Участвуют два воспитателя и медсестра, которая следит за самочувствием детей. Воспитателю заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить её – отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может быть расположена вокруг дошкольного учреждения. Дети подходят к линии старта. Воспитатель группы дает команду «на старт» и включает секундомер. Воспитатель по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.

В индивидуальную карту записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребенок.

Пол ребёнка	6 лет	7 лет
Мальчики	12 -25	15 -30
девочки	11 -20	14 -28

3. Прыжок с места в длину

Для проведения обследования необходимо иметь на участке яму с песком 4*4, глубина ямы 40-50 см. на расстоянии 40 см перед ямой вкапывается доска для отталкивания.

Качественные ориентиры техники прыжка в длину с места.

Старший дошкольный возраст

- ✓ И.п. –ноги на ширине ступне, туловище наклонено вперёд. Руки отведены назад.
- ✓ Отталкивание двумя ногами одновременно. Ноги выпрямляются. Резкий мах руками вперёд-вверх.
- ✓ При полёте туловище согнуто, голова вперёд, ноги полусогнуты в коленях выносятся вперёд, руки –вперёд-вверх.
- ✓ Приземление на обе ноги с перекатом с пятки на всю ступню. Колени полусогнуты, туловище слегка наклонено. Руки свободно движутся в стороны. Сохранение равновесия.

Ориентировочные количественные показатели прыжка в длину с места в см.

Пол ребёнка	5 лет	6 лет	7 лет
Мальчики	81,2 -102,4	86,3 -108,7	94,0 - 122,4
девочки	66,0 -94,0	77,6 -99,6	86,0 - 123,0

4. Метание на дальность.

Проводится на участке. Выбирается дорожка, длина которой 15-20м, ширина дорожки 4-5м. дорожка размечена на метры или 0,5 м флажками. Отмечается начальная черта, у которой встаёт ребёнок. Для метания берутся мешочки весом 150гр –для детей младших групп, 200-250г – для старших групп. Воспитатель предлагает встать у черты и бросить мешочек с песком, как можно дальше правой и левой рукой. Скольжение по земле мешочка не учитывается.

Качественные ориентиры техники метания.

Старший дошкольный возраст

- ✓ При броске правой руке –левая нога чуть вперёд на носок, правая-опорная сзади. Рука с предметом согнута в локте у плеча на уровне плеча, локоть назад, предмет к себе не прижимаем. Левая – вытянута вперёд, как бы показывая направление броска.
- ✓ Переносим вес туловища на опорную ногу, сгибаем её в колене, поворачиваемся слегка вправо.
- ✓ Выполняя бросок, сменяем положение рук –вытягиваем правую руку вперёд-вверх, левую убираем назад, переносим вес туловища вперёд на левую ногу. Бросок выполняется за счёт движения кисти руки.
- ✓ Важно сохранить равновесие.

Ориентировочные количественные показатели метания на дальность правой рукой в метрах

Пол ребёнка	5 лет	6 лет	7 лет
Мальчики	3,9 -5,7	4,4 -7,9	6,0 -10,0
девочки	3,0 -4,4	3,3 -5,4	4,0 -6,0

Ориентировочные количественные показатели метания на дальность левой рукой в метрах

Пол ребёнка	5 лет	6 лет	7 лет
Мальчики	2,4 -4,2	3,3 -5,3	4,2 -6,8
девочки	2,5 -3,5	3,0 -4,7	3,0 -5,6

3. Гибкость

Гибкость – морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев. Ребёнку предлагается встать, ноги слегка расставив и, не сгибая колен, достать кончиками пальцев стопы ног. Расстояние между пальцами рук и ногами измеряется линейкой. Чем меньше расстояние, тем выше гибкость.

Наклон туловища вперёд из положения сидя.

На полу проводятся две прямые перпендикулярные пересекающиеся линии. Ребёнок садится (без обуви) со стороны так, чтобы его пятки находились рядом с линией АБ, но не касаясь ее. Расстояние между пятками 20-30 см. ступни стоят вертикально. Руки вперёд ладонями вниз. Педагог прижимает колени к полу, не позволяя сгибать ноги во время наклона. Выполняется 3 медленных предварительных наклона (ладони скользят по размеченной линии). Четвёртый наклон –зачётный, выполняется за 3 сек. Результат зачитывается по кончикам пальцев рук, он может быть с результатом + и – точность до 0,5 см.

Наклон туловища из положения стоя. (с 4 лет)

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Пол ребёнка	6 лет	7 лет
Мальчики	3 -6см	3 -6см
девочки	4-8 см	4 -8см

4. Равновесие.

Удержание равновесия.

Ребёнок встаёт в стойку – носок ноги, стоящей сзади, вплотную примыкает к пятке стоящей спереди (пятка-носок) – и пытается при этом сохранить равновесие.

Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером, из двух попыток засчитывается лучший результат.

Пол ребёнка	6 лет	7 лет
Мальчики	25 -35 сек	35 -42 сек
девочки	30 -40сек	43 -60сек

5. Сила мышечная, силовая выносливость

Проводится с помощью бросания набивного мяча весом 1, 1,5 кг вдаль двумя руками. Ребёнок встаёт у обозначенной черты и бросает 2 руками набивной мяч, как можно дальше.

Ориентировочные показатели броска набивного мяча (1, 1,5 кг) в метрах.

Пол ребёнка	5 лет	6 лет	7 лет
Мальчики	181 -271	221 -303	242 -360
девочки	138 -221	156 -256	193 -361

Подъем из положения лежа на спине (с 5 лет)

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Пол ребёнка	6 лет	7 лет
Мальчики	12 -25	15 -30
девочки	11 -20	14 -28

6. Бег

С дошкольниками проводят бег на дистанцию 30м, при этом фиксируется время пробегания дистанции (как одного из показателей общей физической подготовленности) и отмечаются качественные особенности бега у каждого из детей. По команде «Марш!» дети с высокого старта бегут до флажка или

ленты, которая размещается на 2-3м дальше финишной линии. Это предупреждает снижение скорости перед финишем.

С началом движения ребёнка включается секундомер. Останавливается после пересечения финишной линии. Поочерёдно пробегают дистанцию все дети. Затем даётся вторая попытка, в которой дети бегут в том же порядке, что и раньше. Фиксируются оба результата, положение туловища, движение рук и ног, «полёт», прямолинейность бега у каждого.

Пол ребёнка	6 лет	7 лет
Мальчики	7,0 -7,3	7,0 -7,3
девочки	7,5 -7,8	7,5 -7,8

7. Прыжки в высоту с места.(с 5 лет)

Для прыжка в высоту с места ребёнок встаёт на расстоянии 10 -15 см от верёвки, лицом к ней. Сначала поднимает руки вперёд и встаёт на носки, затем опускает руки вниз, полуприседает и, опираясь на всю стопу, наклоняет туловище вперёд. После этого, резко разгибая ноги, делает взмах руками вперёд, отталкивается 2 ногами и перепрыгивает через верёвку. В полёте обе ноги сгибаются. Приземляться надо на носки полусогнутых ног с переходом на всю стопу. Руки выносятся вперёд в стороны.

Пол ребёнка	6 лет	7 лет
Мальчики	21,1-26,9	23,8-30,2
девочки	20,9-27,1	22,9-29,1

Примечание к 1 блоку.

При обследовании детей даётся не менее 3-х попыток, в протокол заносится лучший результат. При обследовании педагог не показывает способ действия, даёт только словесную инструкцию, например: «Брось мяч, как можно дальше».

В статье «Как продиагностировать физическую подготовленность дошкольника» к.п.н. С. Прищепа и др. Журнал «Дошкольное воспитание» представлены средние показатели физической подготовленности детей 3-7 лет.

Для оценки вышеозначенных основных движений и физических качеств используется 3 –х балльная система.

1 балл –низкий уровень –все показатели ниже нормы.

2 балла –средний уровень -25% показателей соответствуют или превышают норму.

3 балла –высокий уровень -50% соответствуют или превышают норму.

2 блок физической подготовленности.

Включает анализ и оценку самостоятельной деятельности детей в действиях с предметами и в подвижных играх (СДД)

Оценка предложенных заданий проводится в баллах

1 балл –низкий уровень – практически все действия выполняет с помощью взрослого.

2 балла – средний уровень –выполняет самостоятельно и правильно менее 50% действий, с незначительной помощью взрослого.

3 бала –высокий уровень –выполняет все действия правильно, с небольшой помощью взрослого.

Старший дошкольный возраст.

Анализ самостоятельных двигательных действий с предметами проводят в помещении, где имеются:

- ✓ Мячи разных размеров, мишени, корзины для метания, натянута сетка или верёвка для перебрасывания.
- ✓ Скакалки короткие и длинные

Данные пособия предлагаются, как наиболее удобные для использования в самостоятельной двигательной деятельности, дающие детям достаточную физическую нагрузку, позволяющие им действовать, как индивидуально, так и с партнёром. Дети самостоятельно выбирают пособия.

Опорные вопросы для анализа и оценки действий с предметами:

- ✓ умеют ли дети разнообразно действовать с предметами. Соответствует ли содержание двигательной деятельности возрасту детей?
- ✓ владеют ли техникой действия (отбивать мяч пальцами кистей рук; ловить руками, не прижимая мяч к груди; принимать правильное И.П. при броске; правильно выбрать способ броска; соизмерять силу броска). При прыжке через скакалку: прыгать не менее 10 -20 раз без остановки (прыгать на одной ноге, поочередно, с продвижением вперёд).
- ✓ умеют ли объединяться в своих действиях с другими детьми?
- ✓ проявляют ли интерес к деятельности?

Оценка самостоятельных действий с предметами проводится, исходя из 3-х баллов:

1 балл –низкий уровень –выполняют все действия не в полном объёме, техника движений не соответствует возрастному уровню. Действия однотипны.

2 балла –выполняют действия в полном объёме, но характерна однотипность (шаблонность) выполняемых действий.

3 балла –высокий уровень –выполняют действия на высоком техническом уровне, действуют разнообразно, умеют объединяться с партнёрами, вносят элементы новизны.

Помимо выявления умений действовать с предметами, определяется знание подвижных игр и умение их организовать. В качестве критериев используют:

- ✓ знание более 3 подвижных игр в соответствии с «Программой» (содержание, правила, способы выбора водящего);
- ✓ умение организации и самоорганизации подвижной игры (умение ставить цель, привлечь к игре, регулировать физ. нагрузку, контролировать действия с правилами игры, своевременно оканчивать игру).

Методика выявления знаний подвижных игр и умений, организации и самоорганизации детей старшего дошкольного возраста.

Уровень умений выявляется выборочно у 6-7 детей разного пола и разной степени социальной активности (активный, пассивный).

Педагог предлагает ребёнку организовать подвижную игру со своими сверстниками. Предварительно он задаёт ему вопросы:

- ✓ какие подвижные игры (п/и) ты знаешь?
- ✓ какие правила п/и ты можешь выделить?
- ✓ какие знаешь способы выбора водящего?
- ✓ сумеешь ли ты организовать п/и с товарищами?

В случае отрицательных ответов, следует повторить предложение, выразив при этом уверенность в его успешном выполнении ребёнком. Если и в этом случае последует отрицательный ответ, педагог предлагает свою помощь.

Оценка знаний и умений проводится по 3-х бальной системе

1 балл – низкий уровень – полное отсутствие знаний игр и умения их организовывать.

2 балла – средний уровень – знает не более 2-3 п/и, организует их только с помощью взрослого.

3 балла – высокий уровень – знает более 3 п/и, не затрудняется в их самостоятельной организации, но иногда прибегает к помощи взрослого.

Оценки за самостоятельные действия с предметами и за подвижные игры складываются, полученная сумма делится на 2. Так определяется средний балл по второму блоку. Для выведения средней комплексной оценки уровня физической подготовленности, следует сложить суммы за первый блок и за второй блок, и разделить на 2.

При совокупности набранных баллов всех детей в плане двигательной подготовленности можно условно отнести к 3-м уровням:

Менее 2,0 баллов – низкий уровень, характеризующийся серьёзными пробелами в развитии составных компонентов обоих блоков физической подготовленности.

2,0 -2,5 балла – средний уровень, характеризующийся недостаточным развитием составных компонентов в 1 и во 2 блоках.

2,5 – 3 балла –высокий уровень, характеризующийся незначительными недостатками в развитии отдельных компонентов одного из блоков физической подготовленности.

Литература.

Кенеман А.В., под ред. Осокиной Т.И., Детские подвижные игры народов СССР, пособие для воспитателей детских садов, -М., «ПРОСВЕЩЕНИЕ», 1988г

Литвинова М.Ф., Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3 года жизни, -М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2005г.

Тимофеева Е.А., Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста, книга для воспитателей детского сада, издание 2-е, исправленное и дополненное –М., «ПРОСВЕЩЕНИЕ», 1986г.

Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.

Интернет-ресурсы:

<http://www.chudopredki.ru>

<http://detlan.ru>

Характеристика подвижных игр.

Подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе. Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости. Для воспитания силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений. Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости. Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений. Увлекательный игровой сюжет вызывает у участников положительные эмоции и побуждает их к тому, чтобы они с неослабевающей активностью многократно проделывали те или иные приемы, проявляя необходимые волевые качества и физические способности. Для возникновения интереса к игре большое значение имеет путь к достижению игровой цели - характер и степень трудности препятствий, которые надо преодолевать для получения конкретного результата, для удовлетворения игрой. Подвижная игра, требующая творческого подхода, всегда будет интересной и привлекательной для ее участников. Соревновательный характер коллективных подвижных игр также может активизировать действия игроков, вызывать проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели. Однако необходимо учитывать, что острота состязаний не должна разъединять играющих. В коллективной подвижной игре каждый участник наглядно убеждается в преимуществах общих, дружных усилий, направленных на преодоление препятствий и достижение общей цели. Добровольное принятие ограничений действий правилами, принятыми в коллективной подвижной игре, при одновременном увлечении игрой дисциплинирует играющих детей. Руководитель должен уметь правильно распределять игровые роли в коллективе, чтобы приучать играющих к взаимоуважению во время совместного выполнения игровых действий, к ответственности за свои поступки.

Подвижная игра носит коллективный характер. Мнение сверстников, как известно, оказывает большое влияние на поведение каждого игрока. В зависимости от качества выполнения роли тот или иной участник подвижной

игры может заслужить поощрение или, наоборот, неодобрение товарищей; так дети приучаются к деятельности в коллективе.

Игре свойственны противодействия одного игрока другому, одной команды – другой, когда перед играющим возникают самые разнообразные задачи, требующие мгновенного разрешения. Для этого необходимо в кратчайший срок оценить окружающую обстановку, выбрать наиболее правильное действие и выполнить его. Так подвижные игры способствуют самопознанию. Кроме того, занятия играми вырабатывают координированные, экономные и согласованные движения; игроки приобретают умения быстро входить в нужный темп и ритм работы, ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные задачи, проявляя при этом необходимые усилия и настойчивость, что важно в жизни.

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи надо решать в комплексе, только в таком случае каждая подвижная игра будет эффективным средством разностороннего физического воспитания детей и подростков. В подвижных играх у детей развиваются и совершенствуются основные движения, формируются такие качества, как смелость, находчивость, настойчивость, организованность.

Наличие в подвижных играх правил "бросать мяч только с определенного расстояния", "бежать только после сигнала", "бежать до условного места", "прыгать только на одной или двух ногах" воспитывает у детей волевые качества. В играх с мячами, обручами, скакалками дети закрепляют понятия вверх, вниз, далеко, близко и т.д.

В ходе подвижных игр дети учатся быстро и правильно ориентироваться в пространстве.

Одним из важных условий успешности обучения в ходе подвижных игр является заинтересованность в них самих детей. Поэтому все игры, организованные взрослыми, должны проводиться эмоционально, живо и непринужденно.

Подвижные игры как средство физического воспитания имеют ряд особенностей. Наиболее характерные из них состоят из активности и самостоятельности играющих, коллективности действий и непрерывности изменения условий деятельности. Деятельность играющих подчинена правилам игры, которые регламентируют их поведение и отношения. Правила облегчают выбор тактики действия и руководство игрой. Взаимоотношения между играющими определяются, прежде всего, содержанием игры. Различие в отношениях между игроками разрешает выделить две основные группы – некомандные и командные игры, которые дополняются небольшой группой переходных игр. Некомандные игры можно поделить на игры с ведущими без ведущего.

Так же командные игры делятся на два основных вида: игры с одновременным участием всех играющих, игры с поочередным участием. Командные игры

различаются и по форме поединка играющих. Существуют игры без вступления игроков в борьбу с соперником, а в других, наоборот, активно ведут борьбу с ними.

Различают игры: имитационные, с перебежками, с преодолением препятствий, с мячом, с палками. Выбор той или иной игры определяется конкретными задачами и условиями проведения.