



ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ И ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ АДМИНИСТРАЦИИ
МЕДВЕДЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕНЬКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
по УВР
 И.В.Яранцева
20.09 2023 г.

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МОБУ «Сенькинская средняя
общеобразовательная школа»
от «20» 09 2023 г.
Протокол № 06

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОБУ «Сенькинская
средняя общеобразовательная школа»
 Л.И.Иванова
Приказ № 520 «20» 09 2023
г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«ОФП с элементами гимнастики»**

Направленность программы: физкультурно - спортивная
Уровень программы: базовый
Категория и возраст обучающихся: 3-4 лет
Срок освоения программы: 1 год
Объем часов: 128 часов по 64 часа в год
Разработчик программы: Алексеева Ольга Николаевна,
инструктор по физической культуре
МОБУ «Сенькинская средняя общеобразовательная школа»

д. Сенькино, 2023 г.

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП с элементами гимнастики» составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации», СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.

Данная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности является модифицированной учебной программой по «ОФП с элементами гимнастики» для детей 3-4 года.

Актуальность. Приобщение детей к спорту с раннего возраста помогает воспитывать ловкость, четкость и быстроту реакции, повышает активность, физическую закалку, развивает чувство коллективизма. Оптимальный объем развития двигательных качеств – одно из условий сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста.

Новизна программы состоит не только в обучении гимнастических и акробатических упражнений, но и в оздоравливающем эффекте от занятий (профилактика заболеваний позвоночника, верхних дыхательных путей и т.д.).

Отличительной особенностью программы является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Адресат программы. Программа адресована детям 3-4 лет. Требования к уровню подготовленности воспитанников для зачисления не предусмотрено.

Срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год обучения. Обучение по программе начинается 1 октября и заканчивается 31 мая.

Форма обучения – очная.

Уровень реализации программы – ознакомительный (1 год).

Особенности организации образовательного процесса. Занятия проводятся по группам, звеньях и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. Условия набора детей в группы: принимаются все желающие. Программа создана в концепции развивающего обучения. Технологии программы учитывают способности, навыки и умения, которые существуют у ребенка на сегодняшний день, включающие способности ребенка, данные с рождения (например, гибкость, музыкальность) (то, что ребенок способен делать самостоятельно) и предлагает педагогические методы воздействия, которые позволяют реализовать задачи, навыки, умения сначала только при помощи взрослого, а потом - самостоятельно.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: укрепление здоровья детей и достижение его полноценного физического развития.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить управлять относительно простыми движениями через выполнение простейших гимнастических упражнений, создав тем самым исходную базу для более сложных форм двигательной деятельности;
- сформировать положительное отношение к регулярным занятиям;
- формировать умение сохранять устойчивое положение, правильную осанку;
- формирование навыков удержания и передачи из руки в руку предмета.

Развивающие:

- развивать у детей желание играть в подвижные игры;
- укрепление здоровья детей и достижение его полноценного физического развития;
- развитие ассоциативной памяти через повторение названий упражнений и их последовательное и правильное выполнение;
- развитие чувства ритма и обучение выполнению движений на счет.

Воспитательные:

- воспитывать смелость, настойчивость в достижении цели;
- приобщать детей к здоровому образу жизни;
- воспитание интереса к активной двигательной деятельности.

1.3.Объём программы – 128 часов по 64 часа в год.

1.4.Содержание программы.

1. Вводное занятие. Теоретические знания.

Теория: знакомство детей с правилами поведения на занятии, с техникой безопасности. Гигиенические требования к занятиям.

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение.

2. Гимнастические упражнения.

Теория: знакомство с названиями гимнастических упражнений, объяснение правил работы с предметами (обручи, скакалки, мячи, палки). Обучение ходьбе и бегу с соблюдением дистанции. Объяснение правил работы на гимнастическом мате.

Практика:

разновидности ходьбы: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы;

плавные наклоны головы с поворотом шеи «Маятник»;

вращение рук в плечевом суставе «Мельница»;

вращение кистей рук «Кисточка»;

наклоны туловища в стороны и вперед «Часики»;

приставные шаги вперед (на полной стопе) «Петушок»;

шаги с продвижением вперед на стопе, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне «Конькобежец»;

шаги с наклоном туловища вперед «Цапля»;

шаги в полном приседе «Гусенок»;

бег на полупальцах (по кругу лицом вперед) «Олененок»;

отведение ног назад (или махи назад) «Жеребенок»;

упражнения для растяжки голеностопного сустава «Крабик»;

упражнение для развития стоп, лежа на спине «Лягушонок на спине»;

упражнение для стоп, лежа на животе «Лягушонок» на животе;
упражнения для разогрева позвоночника скручиванием в стороны «Веревочка»;
упражнения для развития гибкости позвоночника «Кошка»;
упражнения для мышц спины «Колечко»;
упражнение «Складка».

Форма контроля: практическое задание.

3. Акробатические упражнения.

Теория: знакомство и показ упражнений. Обучение подводящим упражнениям. Объяснение и показ ошибок при выполнении упражнений.

Практика:

перекаты в группировке вперед, в сторону, назад – «Колобок»;
упражнение «Лодочка» на спине и «Лодочка» на животе;
обучение кувырка вперед из положения сидя;
упражнение «Березка»;
упражнение «мостик» из положения лежа (мостик с упором на плечи; прямой мостик-обратная планка; мостик со скамьи; полумостик).

Форма контроля: практическое задание.

4. Хореографическая подготовка.

Теория: знакомство с основными танцевальными шагами.

Практика:

основные элементы танцевальных шагов: шаги с хлопками; подскоки на месте; приставной шаг влево и вправо, прыжки на месте и с продвижением.

Форма контроля: практическое задание.

5. Работа с предметами.

Теория: знакомство со спортивными предметами. Обучение правильному выполнению бросков и ловли мяча. Объяснение правил работы со скакалкой и обручем.

Практика:

Броски мяча вверх и ловля двумя руками, броски мяча вверх с хлопком;
передачи мяча друг другу в парах;
удержание мяча;
вращение скакалки одной рукой сбоку;
вращение скакалки вперед – назад;
одинарные прыжки через короткую скакалку;
вращение обруча на талии;
прокатывание обруча вперед, друг другу в парах.

Форма контроля: практическое задание.

6. Музыкально-сценические и подвижные игры.

Теория: Знакомство с ритмом. Обучение реагирования на смену музыки. Объяснение правил подвижной и музыкальной игры.

Практика:

музыкально-сценические игры;
подвижные игры с предметами без предметов.

Форма контроля: практическое задание.

7. Подготовка к показательным итоговым выступлениям, тестирование.

Теория: эмоциональный настрой детей.

Практика: Демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций.

Форма контроля: практическое задание.

1.5. Планируемые результаты

Обучающиеся к концу года обучения должны:

Знать: Правила поведения на занятии. Основные термины гимнастических и акробатических упражнений.

Уметь:

- ходить на носках и пятках, могут делать большие и маленькие шаги;
- бегать не наталкиваясь друг на друга, непродолжительное время;
- прыгать на месте, совершают прыжки вперед или назад;
- бросать и ловить мяч;
- соблюдать правильную осанку;
- укреплять мышцы туловища (живота, спины и таза) для удержания позвоночного столба;
- удерживать и передавать из руки в руку предмет;
- взаимодействовать друг с другом.

Приобретает навыки:

- умеет ходить и бегать не наталкиваясь друг на друга;
- энергично отталкиваться двумя ногами и правильное приземление на полусогнутые ноги;
- бросать и ловить мяч не прижимая к груди.

В конце учебного года прогнозируются следующие результаты:

1) личностные:

- у обучающихся будет сформирован устойчивый интерес к занятиям;
- обучающиеся будут проявлять внимания и усидчивость во время занятий.

2) предметные:

- обучающиеся будут знать название гимнастических упражнений;
- обучающиеся научатся оценивать результаты собственного труда;
- обучающиеся будут применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных ситуациях.

3) метапредметные:

- обучающиеся будут оказывать помощь при уборке спортивного инвентаря;
- обучающиеся будут взаимодействовать друг с другом во время занятий;
- научатся управлять эмоциями в различных ситуациях.

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Учебный план.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов	Форма
-------	----------------------	------------------	-------

	или темы	Всего	Теория	Практика	аттестации
1	Вводное занятие. Теоретические знания	2	2	0	Опрос, педагогическое наблюдение
2	Гимнастические упражнения	16	0	16	Практические задания
3	Акробатические упражнения	20	0	20	Практические задания
4	Хореографическая подготовка	7	0	7	Практические задания
5	Работа с предметами	14	0	14	Практические задания
6	Музыкально-сценические и подвижные игры.	3	0	3	Практические задания
7	Показательные выступления, сдача нормативов.	1	0	1	Практические задания
8	Общее количество часов	64	2	62	

2.2.. Календарный учебный график

Форма проведения занятия и организации деятельности

Перечисляют все формы проведения занятий: аудиторные и внеаудиторные. Формой организации деятельности могут быть теоретические и практические занятия, групповые, индивидуальные или всем составом.

Октябрь

№ п/п	Число, месяц	Время проведения занятий	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1	02.10.	16.30-17.00	Аудиторное теоретическое групповое занятие	1	Инструктаж о правилах безопасности на занятии	Спортивный зал	Опрос, педагогическое наблюдение
2	04.10.	16.30-17.00	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Гимнастические упражнения «Маятник», «Мельница», «Кисточка»	Спортивный зал	Практическое задание

3	09.10.	16.30-17.00	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Гимнастические упражнения «Маятник», «Мельница», «Кисточка»	Спортивный зал	Практическое задание
4	11.10.	16.30-17.00	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Обучение перекатов вперед, назад, в сторону («Колобок» вперед, назад, в сторону).	Спортивный зал	Практическое задание
5	16.10.	16.30-17.00	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Повторение перекатов вперед, назад, в сторону («Колобок» вперед, назад, в сторону).	Спортивный зал	Практическое задание
6	18.10.	16.30-17.00	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Шаги с хлопками	Спортивный зал	Практическое задание
7	23.10.	16.30-17.00	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Упражнение с мячом (катить, ловить, бросать)	Спортивный зал	Практическое задание
8	25.10.	16.30-17.00	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Упражнение с мячом (катить, ловить, бросать)	Спортивный зал	Практическое задание
9	30.10.	16.30-17.00	Аудиторное практическое групповое занятие		Гимнастические упражнения «Часики», «Петушок», «Конькобежец»	Спортивный зал	Практическое задание

Ноябрь

№ п/п	Число, месяц	Время проведения занятий	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
-------	--------------	--------------------------	---------------	------------------	--------------	------------------	----------------

1	01.11.	16.30-17.00	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Гимнастические упражнения «Часики», «Петушок», «Конькобежец»	Спортивный зал	Практическое задание
2	08.11.	16.30-17.00	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Обучение упражнения «Лодочка» на спине и животе	Спортивный зал	Практическое задание
3	13.11.	16.30-17.00	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Закрепление упражнения «Лодочка» на спине и животе	Спортивный зал	Практическое задание
4	15.11.	16.30-17.00	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Подскоки на месте	Спортивный зал	Практическое задание
5	20.11.	16.30-17.00	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Приставной шаг влево и вправо	Спортивный зал	Практическое задание
6	22.11.	16.30-17.00	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Упражнения со скакалкой	Спортивный зал	Практическое задание
7	27.11.	16.30-17.00	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Упражнения со скакалкой	Спортивный зал	Практическое задание
8	29.11.	16.30-17.00	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Гимнастические упражнения «Цапля», «Гусенок», «Олененок».	Спортивный зал	Практическое задание

Декабрь

№ п/п	Число ,меся	Время проведения	Форма занятия	Ко ли	Тема занятия	Место проведен	Формы контроля
-------	-------------	------------------	---------------	-------	--------------	----------------	----------------

	ц	занятий		чес тво час ов		ия	
1	04.12.	16.30-17.00	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Гимнастические упражнения «Цапля», «Гусенок», «Олененок»,	Спортивный зал	Практическое задание
2	06.12.	16.30-17.00	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Обучение кувьрка вперед.	Спортивный зал	Практическое задание
3	11.12.	16.30-17.00	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Закрепление кувьрка вперед.	Спортивный зал	Практическое задание
4	13.12.	16.30-17.00	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Прыжки на месте и с продвижением	Спортивный зал	Практическое задание
5	18.12.	16.30-17.00	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Упражнения с обручем	Спортивный зал	Практическое задание
6	20.12.	16.30-17.00	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Упражнения с обручем	Спортивный зал	Практическое задание
7	25.12.	16.30-17.00	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Шаги с хлопками	Спортивный зал	Практическое задание
8	27.12.	16.30-17.00	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Гимнастические упражнения «Жеребенок», «Крабик», «Лягушонок на спине».	Спортивный зал	Практическое задание

Январь

№ п/п	Число ,месяц	Время проведения занятий	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1	10.01.	16.30-17.00	Аудиторное теоретическое групповое занятие	1	Инструктаж о правилах безопасности на занятии	Спортивный зал	Практическое задание
2	15.01.	16.30-17.00	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Гимнастические упражнения «Жеребенок», «Крабик», «Лягушонок на спине».	Спортивный зал	Практическое задание
3	17.01.	16.30-17.00	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Обучение упражнения «Березка»	Спортивный зал	Практическое задание
4	22.01.	16.30-17.00	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Закрепление упражнения «Березка»	Спортивный зал	Практическое задание
5	24.01.	16.30-17.00	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Подскоки на месте	Спортивный зал	Практическое задание
6	29.01.	16.30-17.00	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Приставной шаг влево и вправо	Спортивный зал	Практическое задание
7	31.01.	16.30-17.00	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Упражнения с обручем	Спортивный зал	Практическое задание

Февраль

№ п/п	Число ,меся ц	Время проведения занятий	Форма занятия	Ко ли чес тво час ов	Тема занятия	Место проведени я	Формы контроля
1	05.02.	16.30-17.00	Аудиторн ое практичес кое групповое занятие	1	Гимнастические упражнения «Лягушонок на животе», «Веревочка», «Кошка»	Спортивн ый зал	Практиче ское задание
2	07.02.	16.30-17.00	Аудиторн ое практичес кое групповое занятие	1	Подводящие упражнение к упр. «Мостик» из положения лежа	Спортивн ый зал	Практиче ское задание
3	12.02.	16.30-17.00	Аудиторн ое практичес кое групповое занятие	1	Обучение упражнения «Мостик» из положения лежа	Спортивн ый зал	Практиче ское задание
4	14.02.	16.30-17.00	Аудиторн ое практичес кое групповое занятие	1	Прыжки на месте и с продвижением	Спортивн ый зал	Практиче ское задание
5	19.02.	16.30-17.00	Аудиторн ое практичес кое групповое занятие	1	Упражнения со скакалкой, обручем, мячом	Спортивн ый зал	Практиче ское задание
6	21.02.	16.30-17.00	Аудиторн ое практичес кое групповое занятие	1	Шаги с хлопками	Спортивн ый зал	Практиче ское задание
7	26.02.	16.30-17.00	Аудиторн ое практичес кое групповое занятие	1	Гимнастические упражнения «Колечко», «Складка»	Спортивн ый зал	Практиче ское задание
8	28.02.	16.30-17.00	Аудиторн ое практичес кое	1	Гимнастические упражнения «Маятник», «Мельница»,	Спортивн ый зал	Практиче ское задание

			групповое занятие		«Кисточка», «Часики»		
--	--	--	-------------------	--	-------------------------	--	--

Март

№ п/п	Число, месяц	Время проведения занятий	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1	04.03.	16.30-17.00	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Гимнастические упражнения «Маятник», «Мельница», «Кисточка», «Часики»	Спортивный зал	Практическое задание
2	06.03.	16.30-17.00	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Повторение и закрепление перекатов вперед, назад	Спортивный зал	Практическое задание
3	11.03.	16.30-17.00	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Повторение и закрепление упражнения «Лодочка» на животе и спине	Спортивный зал	Практическое задание
4	13.03.	16.30-17.00	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Повторение и закрепление упражнения кувырка вперед	Спортивный зал	Практическое задание
5	18.03.	16.30-17.00	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Подскоки на месте	Спортивный зал	Практическое задание
6	20.03.	16.30-17.00	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Упражнения со скакалкой, обручем, мячом	Спортивный зал	Практическое задание
7	25.03.	16.30-17.00	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Гимнастические упражнения «Колечко», «Складка»	Спортивный зал	Практическое задание

8	27.03.	16.30-17.00	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Гимнастические упражнения «Петушок», «Конькобежец», «Цапля», «Гусенок», Олененок»	Спортивный зал	Практическое задание
---	--------	-------------	---	---	---	----------------	----------------------

Апрель

№ п/п	Число, месяц	Время проведения занятий	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1	05.04.	16.30-17.00	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Гимнастические упражнения «Петушок», «Конькобежец», «Цапля», «Гусенок», Олененок»	Спортивный зал	Практическое задание
2	10.04.	16.30-17.00	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Повторение и закрепление упражнения «Березка»	Спортивный зал	Практическое задание
3	12.04.	16.30-17.00	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Повторение и закрепление упражнения «Мостик» из положения лежа	Спортивный зал	Практическое задание
4	17.04.	16.30-17.00	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Повторение и закрепление упражнения «Мостик» из положения лежа	Спортивный зал	Практическое задание
5	19.04.	16.30-17.00	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Приставной шаг влево и вправо	Спортивный зал	Практическое задание
6	24.04.	16.30-17.00	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Упражнения со скакалкой, мячом, обручем	Спортивный зал	Практическое задание
7	26.04.	16.30-17.00	Аудиторное	1	Прыжки на месте и с продвижением	Спортивный зал	Практическое

			практическое групповое занятие				задание
8		16.30-17.00	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Гимнастические упражнения «Крабик», «Веревочка», «Колечко», «Складка»	Спортивный зал	Практическое задание

Май

№ п/п	Число, месяц	Время проведения занятий	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1	06.05.	16.30-17.00	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Гимнастические упражнения «Лягушонок на животе», «Веревочка», «Кошка»	Спортивный зал	Практическое задание
2	08.05.	16.30-17.00	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Гимнастические упражнения «Крабик», «Веревочка», «Колечко», «Складка»	Спортивный зал	Практическое задание
3	13.05.	16.30-17.00	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Повторение и закрепление перекатов вперед, назад, упр. «Лодочка»	Спортивный зал	Практическое задание
4	15.05.	16.30-17.00	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Повторение и закрепление кувырка вперед, упр. «Березка», упр. «Мостик»	Спортивный зал	Практическое задание
5	20.05.	16.30-17.00	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Упражнения с мячом, скакалкой, обручем	Спортивный зал	Практическое задание
6	22.05.	16.30-17.00	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Упражнения с мячом, скакалкой, обручем	Спортивный зал	Практическое задание

			групповое занятие				
7	27.05.	16.30-17.00	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Упражнения с мячом, скакалкой, обручем. Подготовка к показательным выступлениям.	Спортивный зал	Практическое задание
8	29.05.	16.30-17.00	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Показательные выступления	Спортивный зал	Практическое задание

2.3. Условия реализации программы.

Для реализации программы «ОФП с элементами гимнастики» необходимы следующие условия:

1. Материально-техническое обеспечение:

- помещение для занятий соответствует нормам СП 2.4.3648 -20 и СанПиН 2.3/2.4.3590-20;
- Используется следующее оборудование: массажные мячи, мячи малые резиновые, мячи средние резиновые, мячи большие резиновые, гимнастические маты, скакалки детские, скакалки детские, обруч пластиковый, коврик массажный (ортопедический) модульный, скамейки, мешки для метания, батут круглый.
- Требование к спортивной форме: спортивная футболка и шорты, чешки.

2. Информационное обеспечение.

- www.gto/ru/norms.
- www.fizkult-ura.ru/.

3. Кадровое обеспечение. Программу реализует 1 педагог, обладающий необходимым уровнем образования и квалификации, в соответствии с требованиями законодательства

ФИО	Должность	Образование, год окончания обучения	Специальность/ Квалификация по диплому	Педагогический стаж
Алексеева Ольга Николаевна	Инструктор по физической культуре	Высшее педагогическое, ГОУВПО «Марийский государственный университет», 2003г.	Физическая культура /Педагог по физической культуре	4 года

2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации.

- *предварительный контроль* проводится в начале учебного года для определения физической подготовленности детей, на начало обучения по программе;
- *текущий контроль* проводится на каждом занятии для определения результативности обучения, в виде практического занятия за правильностью выполнения упражнения;
- *промежуточный контроль* проводится в декабре в форме практического задания; прежде всего учитываются индивидуальные особенности обучающихся;
- *итоговый контроль* проводится в конце учебного года в форме показательных выступлений и сдачи нормативов.

2.5. Оценочные материалы.

Критерии оценки учебных результатов Программы указываются в таблице. При необходимости (выявлении нецелесообразности какого-либо критерия), количество и содержательная составляющая критериев может корректироваться педагогом в рабочем порядке.


В конце года проводится комплексный анализ достижений обучающегося с учетом результатов итогового контроля, после чего делается вывод о степени освоения ребенком программного материала.

Результат аттестации. При проведении аттестации оценивание знаний, умений и навыков фиксируется на трех уровнях:

- **низкий** - если обучающийся выполняет практические задания под неуклонным руководством педагога, самостоятельность обучающегося практически отсутствует.
- **средний** - обучающийся владеет основными приемами и способами выполнения физических упражнений. Часто обращается за помощью к педагогу, умеет выполнять пошаговые инструкции только после объяснения упражнений; участвует в подвижных и спортивных играх, эстафетах.
- **высокий** - если обучающийся выполняет физические упражнения в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности, обращаясь к педагогу, умеет корректировать свои ошибки, владеет разнообразными приемами выполнения физических упражнений; активно участвует в подвижных и спортивных играх, эстафетах.
- Для оценки текущей работы используются методы: наблюдение за работающими детьми, обсуждение результатов с обучающимися.

Оценочные материалы

№	Нормативы	«5»	«4»	«3»
Тест с оценкой качества «гибкость»				
1	Тест на подвижность позвоночного столба: «Колечко» (лежа на животе)	Полное касание пальцами ног головы	Расстояние от пальцев ног до головы менее 5 см	Расстояние от пальцев ног до головы менее 10 см
2	Тест на подвижность позвоночного столба: «Складка» из положения стоя	Полное касание ладонями рук пола, не сгибая ноги в коленях	Расстояние от пола до ладоней, согнутых в кистях рук (не сгибая ноги)	Расстояние от пола до ладоней, согнутых в кистях рук (не

			в коленях), менее 10 см	сгибая ноги в коленях) от 15 до 10 см
3	Подвижность в голеностопных суставах: 	180 градусов	От 140 до 180 градусов	Менее 140 градусов
Тест координационно-двигательной эффективности				
1	Равновесие «Цапелюк»	На полной стопе 3 сек.	На полной стопе 3 сек.	На полной стопе 2сек.
2	Прыжки через скакалку (длина до 2,5 м , диам. 0,9 см) на двух ногах;	7 прыжков подряд	5 прыжков подряд	3 прыжков подряд
3	Броски и ловля гимнастического мяча (диаметр 15 см) обеими руками	6 бросков и успешная ловля 6 раз	6 броска и успешная ловля 4 раз	6 броска и успешная ловля 3 раз
Определение осанки				
1	1.Предварительный осмотр.	Треугольники талии, лопатки и ягодичные складки расположены симметрично	Треугольники талии, лопатки и ягодичные складки расположены не совсем симметрично	Треугольники талии, лопатки и ягодичные складки расположены не совсем несимметрично
2	Осмотр в наклоне: см. тест «Складка из положения стоя»			
3	Осмотр у стены	Ребенок долгое время может стоять у стены со свободно опущенными руками в положении одновременного прижатия к стене спины, пяток, ягодиц и затылка. Стопы при этом должны быть сомкнуты вместе.	Ребенок может недолго стоять у стены со свободно опущенными руками в положении одновременного прижатия к стене спины, пяток, ягодиц и затылка. Стопы при этом должны быть сомкнуты вместе.	Ребенок не может стоять у стены со свободно опущенными руками в положении одновременного прижатия к стене спины, пяток, ягодиц и затылка. Стопы при этом должны быть сомкнуты вместе.

2.6. Методические материалы

Образовательный процесс проводится в виде очной формы обучения.

Формы организации образовательного процесса: игровой, соревновательный, повторный, круговой.

Условия реализации программы:

Для реализации данной программы школа имеет:

- спортивный зал (20 м X 10 м)
- спортивный инвентарь (обручи, мячи резиновые разных диаметров, маты, скакалки, гимнастические скамейки).

Список литературы:

1. Александрова Н.Г. Ритмическое воспитание. – М., 1924.
2. Гусева Т.А. «Вырастай-ка» Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: учебно – методическое пособие для студентов педагогических вузов, колледжей и руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. – Tobольск: ТГПИ им. Д.И. Менделеева, 2004.
3. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М: Физкультура и спорт, 1984.
4. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
5. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002.
6. Мелехина Н.А. Дифференцированный подход к физическому воспитанию мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста. Инструктор по физкультуре, 2011, №2.
7. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004. – (Методика).
8. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М., 1972.
9. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974.

Приложение № 1

Календарный план воспитательной работы

Цель: формирование у детей основ здорового образа жизни.

Задачи:

- Формировать культурно – гигиенические навыки и потребности в здоровом образе жизни;
- Воспитывать волевые качества личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);
- Формировать культуру чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям.

Планируемые результаты:

- Сформирована потребность в ежедневных физических упражнениях.
- Сформированы положительные черты характера (организованность, самостоятельность, взаимопомощь и т.д.).
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

- Ребенок способен к волевым усилиям, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.

- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительные функции совместной деятельности, действовать по правилам, подчиняется социальным нормам.

Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
Проведение родительских собраний.	Воспитательная	Сентябрь, январь
Проведение бесед о дисциплине, самодисциплине.	Воспитательная, образовательная	В течение учебного года
Проведение бесед о технике безопасности на занятии.	Воспитательная, образовательная	В течение учебного года
Изучение названий гимнастических и акробатических упражнений.	Воспитательная, образовательная	В течение учебного года
Проведение бесед о значимости занятий физической подготовкой	Воспитательная, образовательная	В течение учебного года
Беседа с учащимися «Самоконтроль на занятиях»	Воспитательная, образовательная, познавательная	В течение учебного года
Мониторинг успеваемости	Воспитательная образовательная	Май