

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 № 00

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ «Сенькинская
средняя общеобразовательная школа»
Л.И.Иванова

Приказ № 152/0 от «20» 09 2023



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

ID программы: 4835

Направленность программы: физкультурно - спортивная

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: 4-5 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 4-5 лет.

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 4-5 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: воспитание физически здоровой личности ребенка, средствами общей физической подготовки.

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование у детей умений и навыков правильного выполнения двигательных действий;
- обучение взаимодействию друг с другом;
- формирование навыков удержания, передачи и бросков предмета;

Развивающие:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- развитие чувства ритма;
- развитие наглядно-действенного мышления;
- развитие мышечной памяти;
- развитие гибкости и укрепление опорно-двигательного аппарата.

Воспитательные:

- воспитывать умение работать в паре, команде;
- привитие основы личной гигиены;
- формирование самооценки.

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: изучение подводящих упражнений для гимнастических и акробатических элементов, объяснение правил работы с предметами (обручи, скакалки, мячи, палки). Объяснение правил работы на гимнастическом мате.

Практика:

повороты туловища «Спираль»;

упражнение «Велосипед»;

упражнение «Коробочка»,

упражнение «Неваляшка»;

наклоны туловища в стороны и вперед «Часики»;

ходьба с высоким подниманием колен «Цапля»;

шаги в полном приседе «Гусенок»;

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 «Аплодисменты»;

упражнение «Ножницы»;

упражнение «Книжка»,

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 вперед, в сторону, назад – «Колобок»;

кувырок вперед;

упражнение «березка»;

Упражнение «мостик» из положения лежа (мостик с упором на плечи; прямой мостик-обратная планка; мостик со скамьи; полумостик).

упражнение «колесо».

Форма контроля: практическое задание.

4. Хореографическая подготовка.

Теория: Объяснение шага с подскоком. Объяснение движения «полька», «галоп». Обучение выразительности движений.

Практика:

Шаги с подскоком вперед и с поворотом; шаги галопа; полька, приставной шаг (в беге).

Форма контроля: практическое задание.

5. Работа с предметами.

Теория: Обучение правильному выполнению бросков мяча и ловли мяча с хлопком и без хлопка. Объяснение техники безопасности при работе со скакалкой и обручем.

Практика:

изучение техники передачи, бросков, ловли и удержание мяча;

вращения со скакалкой и обручем, в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях;

выполнение подскоков с полным проходом во вращающуюся вперед скакалку.

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 спортивные игры: «салки», «попрыгунчики», «пустое место», баскетбол без ведения, «регби», «ручной мяч» и т.д.

подвижные игры с предметами без предметов.

Форма контроля: практическое задание.

7. Показательные выступления, сдача нормативов.

Теория: эмоциональный настрой детей.

Практика: Демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций.

1.5. Планируемые результаты

Обучающиеся к концу года обучения должны:

Знать: Технику безопасности на занятии. Гигиенические требования к занятиям. Правила в подвижных играх.

Уметь:

- сохранять правильную осанку;
- правильно выполняет общеразвивающие упражнения;
- выполнять движения на счет;
- достигать поставленной цели;
- соблюдать правила игры;
- вращение скакалки в горизонтальной и вертикальной плоскости;
- взаимодействовать друг с другом.
- контролировать свое тело, удерживать равновесие.

Приобретает навыки:

- удерживать и передавать предметы, бросать и ловить;
- ходьбы и бега с согласованными движениями рук и ног;
- отбивать мяч двумя руками, правой и левой рукой.

В конце учебного года прогнозируются следующие результаты:

1) личностные:

- обучающиеся будут проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- у обучающихся будет сформирована установка на здоровый образ жизни;
- у обучающихся будет сформирован устойчивый интерес и мотивация к занятиям.

2) предметные:

- обучающиеся будут знать терминологию гимнастических упражнений и элементов;
- научатся анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- научатся находить ошибки при выполнении заданий;
- обучающиеся будут правильно выполнять технические приемы, использовать их в игровой форме;

3) метапредметные:

- обучающиеся будут бережно обращаться со спортивным инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- научатся управлять эмоциями в различных ситуациях;
- обучающиеся будут оказывать поддержку друг другу;
- обучающиеся будут взаимодействовать друг с другом во время занятий.

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Учебный план.

№ п/п	Наименование раздела или темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
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.	15.50-16.20	Аудиторное теоретическое групповое занятие	1	Инструктаж о правилах безопасности на занятии	Спортивный зал	Опрос, педагогическое наблюдение
2	04.10.	15.50-16.20	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Гимнастические упражнения «Спираль», «Велосипед», «Неваляшка»	Спортивный зал	Практическое задание
3	09.10.	15.50-16.20	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Гимнастические упражнения «Спираль», «Велосипед», «Неваляшка»	Спортивный зал	Практическое задание

4	11.10.	15.50-16.20	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Перекаты вперед, назад, в сторону («Колобок» вперед, назад, в сторону); обучение группировке сидя, лежа	Спортивный зал	Практическое задание
5	16.10.	15.50-16.20	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Обучение упражнения кувырок вперед	Спортивный зал	Практическое задание
6	18.10.	15.50-16.20	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Шаги с подскоком вперед и с поворотом	Спортивный зал	Практическое задание
7	23.10.	15.50-16.20	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Упражнение с мячом (передачи, броски и ловля)	Спортивный зал	Практическое задание
8	25.10.	15.50-16.20	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Упражнение с мячом (передачи, броски и ловля)	Спортивный зал	Практическое задание
9	30.10.	15.50-16.20	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Гимнастические упражнения «Цапля», «Ножницы», «Часики»	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.	15.50-16.20	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Гимнастические упражнения «Цапля», «Ножницы», «Часики»	Спортивный зал	Практическое задание

2	08.11.	15.50-16.20	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Повторение и закрепление кувырка вперед	Спортивный зал	Практическое задание
3	13.11.	15.50-16.20	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Обучение упражнения «Березка»	Спортивный зал	Практическое задание
4	15.11.	15.50-16.20	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Танцевальные шаги с подскоком вперед и с поворотом	Спортивный зал	Практическое задание
5	20.11.	15.50-16.20	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Шаги галопа	Спортивный зал	Практическое задание
6	22.11.	15.50-16.20	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Упражнения со скакалкой	Спортивный зал	Практическое задание
7	27.11.	15.50-16.20	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Упражнения со скакалкой	Спортивный зал	Практическое задание
8	29.11.	15.50-16.20	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Гимнастические упражнения «Складка», «Лягушонок на спине (животе)»	Спортивный зал	Практическое задание

Декабрь

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

1	04.12.	15.50-16.20	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Гимнастические упражнения «Складка», «Лягушонок на спине (животе)»	Спортивный зал	Практическое задание
2	06.12.	15.50-16.20	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Обучение упражнения «Мостик»	Спортивный зал	Практическое задание
3	11.12.	15.50-16.20	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Повторение и закрепление упражнения «Мостик»	Спортивный зал	Практическое задание
4	13.12.	15.50-16.20	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Танцевальное движение полька	Спортивный зал	Практическое задание
5	18.12.	15.50-16.20	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Упражнения с обручем	Спортивный зал	Практическое задание
6	20.12.	15.50-16.20	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Упражнения с обручем	Спортивный зал	Практическое задание
7	25.12.	15.50-16.20	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Шаги с подскоком и с поворотом	Спортивный зал	Практическое задание
8	27.12.	15.50-16.20	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Гимнастические упражнения «Гусенок», «Веревочка», «Кошка»	Спортивный зал	Практическое задание

Январь

№ п/п	Число	Время проведения	Форма занятия	Коли	Тема занятия	Место проведен	Формы контроля
-------	-------	------------------	---------------	------	--------------	----------------	----------------

	месяц	занятий		чис- тво час- ов		ия	
1	10.01.	15.50-16.20	Аудиторное теоретическое групповое занятие	1	Инструктаж о правилах безопасности на занятии	Спортивный зал	Опрос, педагогическое наблюдение
2	15.01.	15.50-16.20	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Гимнастические упражнения «Гусенок», «Веревочка», «Кошка»	Спортивный зал	Практическое задание
3	17.01.	15.50-16.20	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Обучение упражнения «Колесо»	Спортивный зал	Практическое задание
4	22.01.	15.50-16.20	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Повторение и закрепление упражнения «Колесо»	Спортивный зал	Практическое задание
5	24.01.	15.50-16.20	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Шаги галопа	Спортивный зал	Практическое задание
6	29.01.	15.50-16.20	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Танцевальное движение полька	Спортивный зал	Практическое задание
7	31.01.	15.50-16.20	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Гимнастические упражнения «Колечко», «Аплодисменты», «Коробочка»	Спортивный зал	Практическое задание

Февраль

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

				час ов			
1	05.02.	15.50-16.20	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Гимнастические упражнения «Спираль», «Велосипед», «Неваляшка»	Спортивный зал	Практическое задание
2	07.02.	15.50-16.20	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Закрепление кувырка вперед, упражнения «Колобок»	Спортивный зал	Практическое задание
3	12.02.	15.50-16.20	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Закрепление кувырка вперед, упражнения «Колобок»	Спортивный зал	Практическое задание
4	14.02.	15.50-16.20	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Танцевальные шаги галопа	Спортивный зал	Практическое задание
5	19.02.	15.50-16.20	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Упражнения со скакалкой, обручем, мячом	Спортивный зал	Практическое задание
6	21.02.	15.50-16.20	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Шаги с подскоком и с поворотом	Спортивный зал	Практическое задание
7	26.02.	15.50-16.20	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Гимнастические упражнения «Ножницы», «Складка», «Коробочка»	Спортивный зал	Практическое задание
8	28.02.	15.50-16.20	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Гимнастические упражнения «Ножницы», «Складка», «Коробочка»	Спортивный зал	Практическое задание

Март

№ п/п	Число ,меся ц	Время проведения занятий	Форма занятия	Ко ли чес тво час ов	Тема занятия	Место проведени я	Формы контроля
1	04.03.	15.50-16.20	Аудиторн ое практичес кое групповое занятие	1	Гимнастические упражнения «Кошка», «Колечко», «Аплодисменты»	Спортивн ый зал	Практиче ское задание
2	06.03.	15.50-16.20	Аудиторн ое практичес кое групповое занятие	1	Закрепление упражнения «Березка», «Мостик»	Спортивн ый зал	Практиче ское задание
3	11.03.	15.50-16.20	Аудиторн ое практичес кое групповое занятие	1	Закрепление упражнения «Березка», «Мостик»	Спортивн ый зал	Практиче ское задание
4	13.03.	15.50-16.20	Аудиторн ое практичес кое групповое занятие	1	Закрепление упражнения «Колесо»	Спортивн ый зал	Практиче ское задание
5	18.03.	15.50-16.20	Аудиторн ое практичес кое групповое занятие	1	Танцевальные шаги с подскоком вперед и с поворотом	Спортивн ый зал	Практиче ское задание
6	20.03.	15.50-16.20	Аудиторн ое практичес кое групповое занятие	1	Шаги галопа	Спортивн ый зал	Практиче ское задание
7	25.03.	15.50-16.20	Аудиторн ое практичес кое групповое занятие	1	Упражнения с обручем	Спортивн ый зал	Практиче ское задание
8	27.03.	15.50-16.20	Аудиторн ое практичес кое	1	Гимнастические упражнения «Лягушонок на спине(животе)»,	Спортивн ый зал	Практиче ское задание

			групповое занятие		«Книжка», «Лодочка»		
--	--	--	-------------------	--	------------------------	--	--

Апрель

№ п/п	Число, месяц	Время проведения занятий	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1	01.04.	15.50-16.20	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Гимнастические упражнения «Лягушонок на спине(животе)», «Книжка», «Лодочка»	Спортивный зал	Практическое задание
2	03.04.	15.50-16.20	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Закрепление упражнения «Колобок», кувырка вперед	Спортивный зал	Практическое задание
3	08.04.	15.50-16.20	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Закрепление упражнения «Колобок», кувырка вперед	Спортивный зал	Практическое задание
4	10.04.	15.50-16.20	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Закрепление «Березка», «Мостик»	Спортивный зал	Практическое задание
5	15.04.	15.50-16.20	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Танцевальные движение полька	Спортивный зал	Практическое задание
6	17.04.	15.50-16.20	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Упражнения со скакалкой, мячом, обручем	Спортивный зал	Практическое задание
7	22.04.	15.50-16.20	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Шаги галопа	Спортивный зал	Практическое задание
8	24.04.	15.50-16.20	Аудиторное	1	Гимнастические	Спортивный	Практическое

			ое практичес кое групповое занятие		упражнений «Аплодисменты», «Колечко», «Велосипед»	ый зал	ское задание
--	--	--	--	--	--	--------	-----------------

Май

№ п/п	Число ,меся ц	Время проведения занятий	Форма занятия	Ко ли чес тво час ов	Тема занятия	Место проведен ия	Формы контроля
1	06.05.	15.50-16.20	Аудиторн ое практичес кое групповое занятие	1	Гимнастические упражнений «Аплодисменты», «Колечко», «Велосипед»	Спортивн ый зал	Практиче ское задание
2	08.05.	15.50-16.20	Аудиторн ое практичес кое групповое занятие	1	Гимнастические упражнения «Колечко», «Книжка», «Велосипед»	Спортивн ый зал	Практиче ское задание
3	13.05.	15.50-16.20	Аудиторн ое практичес кое групповое занятие	1	Закрепление упражнений «Мостик», «Колесо»	Спортивн ый зал	Практиче ское задание
4	15.05.	15.50-16.20	Аудиторн ое практичес кое групповое занятие	1	Закрепление упражнений «Колесо»	Спортивн ый зал	Практиче ское задание
5	20.05.	15.50-16.20	Аудиторн ое практичес кое групповое занятие	1	Упражнения с мячом, скакалкой, обручем	Спортивн ый зал	Практиче ское задание
6	22.05.	15.50-16.20	Аудиторн ое практичес кое групповое занятие	1	Упражнения с мячом, скакалкой, обручем	Спортивн ый зал	Практиче ское задание
7	27.05.	15.50-16.20	Аудиторн ое практичес	1	Упражнения с мячом, скакалкой, обручем.	Спортивн ый зал	Практиче ское задание

			кое групповое занятие		Подготовка к показательным выступлениям.		
8	29.05.	15.50-16.20	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.

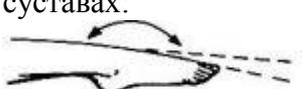
В конце года проводится комплексный анализ достижений обучающегося с учетом результатов итогового контроля, после чего делается вывод о степени освоения ребенком программного материала.

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 4 см	Расстояние от пальцев ног до головы менее 7 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 в коленях), менее 5 см	Расстояние от пола до ладоней, согнутых в кистях рук (не сгибая ноги в коленях) от 10

				до 18 см
3	Подвижность в голеностопных суставах: 	180 градусов	От 140 до 180 градусов	Менее 140 градусов
Тест координационно-двигательной эффективности				
1.	Равновесие на одной ноге	На полной стопе 4 сек.	На полной стопе 4 сек.	На полной стопе 3сек.
2.	Прыжки через скакалку (длина до 2,5 м , диам. 0,9 см) на двух ногах;	10 прыжков подряд	8 прыжков подряд	6 прыжков подряд
3.	Броски и ловля гимнастического мяча (диаметр 15 см) обеими руками	10 бросков и успешная ловля 10 раз	10 бросков и успешная ловля 8 раз	10 бросков и успешная ловля 6 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. – Тобольск: 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