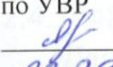



МЕДВЕДЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕНЬКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
по УВР
 И.В.Яранцева
28.09 2023 г.

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МОБУ «Сенькинская средняя
общеобразовательная школа»
от «30» 09 2023 г.
Протокол № 06

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОБУ «Сенькинская
средняя общеобразовательная школа»
 Л.И.Иванова
Приказ № 182/0 «30» 09 2023 г.



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

ID программы: 4835

Направленность программы: физкультурно - спортивная

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: 5-6 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 5-6 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 5-6 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:

- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- ознакомить с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать навыки сохранения правильной осанки и профилактика плоскостопия;
- учить овладевать основами техники элементов спортивных игр.

Развивающие:

- развивать общую и статическую выносливость, гибкость, и скоростные способности;
- развивать самоорганизацию в подвижных и спортивных играх;
- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособности;
- развивать волевые и нравственные качества, определяющие формирование личности ребенка;
- развивать и совершенствовать навыки и умения в ходьбе и беге, прыжках, лазании, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями;
- улучшать функциональное состояние организма;

Воспитательные:

- воспитывать гражданственность и патриотизм, любовь к физической культуре;
- воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений в подвижных и спортивных играх;
- воспитывать устойчивый интерес к занятиям.

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

1.4.Содержание программы.

1. Вводное занятие. Теоретические знания.

Теория: техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке. Правила подвижных и спортивных игр. Основы личной гигиены.

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение.

2. Гимнастические упражнения.

Теория: изучение техники выполнения гимнастических и акробатических упражнений. Объяснение правил работы в парах, на гимнастическом мате.

Практика:

упражнение «Ножницы»;

упражнение «Аплодисменты» (хлопки прямыми руками спереди, за спиной, над головой);

упражнение «Велосипед»;

упражнение «Мельница» (вращение рук в плечевом суставе);

вращение кистей рук «Кисточка»;

повороты туловища «Спираль»;

наклоны туловища в стороны и вперед «Часики»;
упражнение «Бабочка» (подъем корпуса вверх, руки прямые, сведение прямых рук за спиной);
упражнение «Пловец» (разноименное поднимание рук и ног вверх)
подъем прямой ноги вверх;
упражнение «Складка» (из положения сидя);
упражнение «Колечко»;
упражнения для развития гибкости позвоночника «Кошка»;
упражнение «Лодочка»;
упражнение «Книжка» (из положения лежа - одновременное поднятие рук и ног вверх);

Форма контроля: практическое задание.

3. Акробатические упражнения.

Теория: объяснение техники выполнения и акробатических упражнений. Правила выполнения упражнений на гимнастическом мате. Обучение подводящим упражнениям. Объяснение и показ ошибок при выполнении упражнений.

Практика:

кувырок вперед-кувырок назад;
стойка на лопатках;

«мостик» - с упором на плечи, прямой «мостик», «мостик» с фитболом; со скамьи, полумостик, «мостик» по стенке вниз и вверх, «мостик» из положения стоя;
переворот боком.

Форма контроля: практическое задание.

4. Хореографическая подготовка.

Теория: знакомство с музыкальным ритмом. Объяснение шага подскоки с поворотом. Обучение выразительности движений.

Практика:

маршевый танцевальный шаг под музыку с различным темпом;
марш с остановкой «замри»;
маршевый шаг с движениями рук вперед, вверх, в стороны, вниз;
шаги с подскоком вперед и с поворотом;
шаги галопа (боковой галоп);
танцевальное движение «полька».

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, ведения мяча двумя руками, ведение мяча одной рукой;
прыжки через скакалку на месте и в движении;
вращение обруча в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях;

выполнение подскоков с полным проходом во вращающуюся вперед скакалку.

Форма контроля: практическое задание.

5. 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.

6. Показательные выступления, сдача нормативов.

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: основы личной гигиены. Правила в спортивных и подвижных играх.

Уметь:

- применять упражнения для профилактики плоскостопия;
- самоорганизовываться в подвижных играх;
- ритмично выполнять физические упражнения под счет;
- отбивать мяч двумя руками, одной рукой на месте;
- выполнять броски мяча вверх и ловля его после хлопка;
- выполнять статическое и динамическое равновесие;
- владеть основами техники элементов спортивной игры.

Приобретает навыки:

- умеет соблюдать заданный темп в ходьбе и беге;
- сохраняет правильную осанку в различных видах деятельности;
- выполняет правильно гимнастические элементы;
- ведения мяча двумя руками, бросков и ловли мяча;
- непрерывные прыжки на скакалке.

В конце учебного года прогнозируются следующие результаты:

1) личностные:

- обучающиеся будут проявлять заинтересованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- у обучающихся будет сформирована установка на здоровый образ жизни;
- обучающиеся будут оказывать поддержку друг другу;
- обучающиеся будут проявлять концентрацию и устойчивость внимания во время занятий.

2) предметные:

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

3) метапредметные:

- обучающиеся будут оказывать помощь при уборке спортивного инвентаря;
- обучающиеся будут бережно обращаться со спортивным инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- 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 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.	17.10-17.40	Аудиторное теоретическое групповое занятие	1	Инструктаж о правилах безопасности на занятии	Спортивный зал	Опрос, педагогическое наблюдение
2	04.10.	17.10-17.40	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Гимнастические упражнения «Велосипед», «Маятник», «Мельница»	Спортивный зал	Практическое задание
3	09.10.	17.10-17.40	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Гимнастические упражнения «Велосипед», «Маятник», «Мельница»	Спортивный зал	Практическое задание
4	11.10.	17.10-17.40	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Перекаты вперед, назад, в сторону; группировка сидя, лежа	Спортивный зал	Практическое задание
5	16.10.	17.10-17.40	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Продолжение развития техники кувырка вперед	Спортивный зал	Практическое задание
6	18.10.	17.10-17.40	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Танцевальные шаги с подскоком вперед и с поворотом	Спортивный зал	Практическое задание
7	23.10.	17.10-17.40	Аудиторное практическое	1	Упражнение с мячом (передачи, броски и ловля)	Спортивный зал	Практическое задание

			кое групповое занятие				
8	25.10.	17.10-17.40	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Упражнение с мячом (передачи, броски и ловля)	Спортивный зал	Практическое задание
9	30.10.	17.10-17.40	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Гимнастические упражнения «Кисточки», «Часики», «Ножницы»	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.	17.10-17.40	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Гимнастические упражнения «Кисточки», «Часики», «Ножницы»	Спортивный зал	Практическое задание
2	08.11.	17.10-17.40	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Закрепление техники кувырка вперед.	Спортивный зал	Практическое задание
3	13.11.	17.10-17.40	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Обучение техники кувырка назад.	Спортивный зал	Практическое задание
4	15.11.	17.10-17.40	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Танцевальные шаги галоп, галоп боковой	Спортивный зал	Практическое задание
5	20.11.	17.10-17.40	Аудиторное практическое	1	Танцевальные шаги галоп, галоп боковой	Спортивный зал	Практическое задание

			групповое занятие				
6	22.11.	17.10-17.40	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Упражнения со скакалкой	Спортивный зал	Практическое задание
7	27.11.	17.10-17.40	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Упражнения со скакалкой	Спортивный зал	Практическое задание
8	29.11.	17.10-17.40	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Гимнастические упражнения «Аплодисменты», «Пловец», «Колечко»	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.	17.10-17.40	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Гимнастические упражнения «Аплодисменты», «Пловец», «Колечко»	Спортивный зал	Практическое задание
2	06.12.	17.10-17.40	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Повторение техники кувырка назад.	Спортивный зал	Практическое задание
3	11.12.	17.10-17.40	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Обучение упражнения «Березка».	Спортивный зал	Практическое задание
4	13.12.	17.10-17.40	Аудиторное практическое групповое	1	Танцевальные шаги полька	Спортивный зал	Практическое задание

			занятие				
5	18.12.	17.10-17.40	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Упражнения с обручем	Спортивный зал	Практическое задание
6	20.12.	17.10-17.40	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Упражнения с обручем	Спортивный зал	Практическое задание
7	25.12.	17.10-17.40	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Развитие чувства ритма движений	Спортивный зал	Практическое задание
8	27.12.	17.10-17.40	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Гимнастические упражнения «Складка», «Веревочка», «Кошка»	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.	17.10-17.40	Аудиторное теоретическое групповое занятие	1	Инструктаж о правилах безопасности на занятии	Спортивный зал	Опрос, педагогическое наблюдение
2	15.01.	17.10-17.40	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Гимнастические упражнения «Складка», «Веревочка», «Кошка»	Спортивный зал	Практическое задание
3	17.01.	17.10-17.40	Аудиторное практическое	1	Закрепление упр. «Березка», обучение упражнения «Мостик»	Спортивный зал	Практическое задание

			групповое занятие				
4	22.01.	17.10-17.40	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Закрепление упражнения к «Мостик» из положения лежа	Спортивный зал	Практическое задание
5	24.01.	17.10-17.40	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Маршевый шаг, марш с остановкой «замри»	Спортивный зал	Практическое задание
6	29.01.	17.10-17.40	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Маршевый шаг с движениями рук	Спортивный зал	Практическое задание
7	31.01.	17.10-17.40	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Гимнастические упражнения «Коробочка», «Лодочка», «Книжка»,	Спортивный зал	Практическое задание

Февраль

№ п/п	Число, месяц	Время проведения занятий	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1	05.02.	17.10-17.40	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Упражнения «Мостик» из положения лежа, обучение упр. «Мостик из положения стоя.	Спортивный зал	Практическое задание
2	07.02.	17.10-17.40	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Закрепление упражнения «Мостик» из положения стоя.	Спортивный зал	Практическое задание
3	12.02.	17.10-17.40	Аудиторное практическое групповое	1	Танцевальные шаги галоп, галоп боковой	Спортивный зал	Практическое задание

			занятие				
4	14.02.	17.10-17.40	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Упражнения со скакалкой, обручем, мячом	Спортивный зал	Практическое задание
5	19.02.	17.10-17.40	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Развитие чувства ритма и движений	Спортивный зал	Практическое задание
6	21.02.	17.10-17.40	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Гимнастические упражнения «Велосипед», «Маятник», «Мельница»	Спортивный зал	Практическое задание
7	26.02.	17.10-17.40	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Гимнастические упражнения «Кисточки», «Часики», «Ножницы»	Спортивный зал	Практическое задание
8	28.02.	17.10-17.40	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Гимнастические упражнения «Кисточки», «Часики», «Ножницы»	Спортивный зал	Практическое задание

Март

№ п/п	Число , месяц	Время проведения занятий	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1	04.03.	17.10-17.40	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Гимнастические упражнения «Аплодисменты», «Пловец», «Колечко»	Спортивный зал	Практическое задание
2	06.03.	17.10-17.40	Аудиторное практическое	1	Подводящие упражнения «Колесо».	Спортивный зал	Практическое задание

			групповое занятие				
3	11.03.	17.10-17.40	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Обучение упражнения «Колесо».	Спортивный зал	Практическое задание
4	13.03.	17.10-17.40	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Закрепление упражнения «Колесо».	Спортивный зал	Практическое задание
5	18.03.	17.10-17.40	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Танцевальные шаги с подскоком вперед и с поворотом	Спортивный зал	Практическое задание
6	20.03.	17.10-17.40	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Упражнения со скакалкой, обручем, мячом	Спортивный зал	Практическое задание
7	25.03.	17.10-17.40	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Упражнения с обручем	Спортивный зал	Практическое задание
8	27.03.	17.10-17.40	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Гимнастические упражнения «Складка», «Веревочка», «Кошка»	Спортивный зал	Практическое задание

Апрель

№ п/п	Число, месяц	Время проведения занятий	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1	01.04.	17.10-17.40	Аудиторное практическое групповое	1	Гимнастические упражнения «Коробочка», «Лодочка», «Книжка»,	Спортивный зал	Практическое задание

			занятие		«Велосипед»		
2	03.04.	17.10-17.40	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Повторение и закрепление кувырка назад, кувырка вперед	Спортивный зал	Практическое задание
3	08.04.	17.10-17.40	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Повторение и закрепление упражнения «Березка», «Колесо»	Спортивный зал	Практическое задание
4	10.04.	17.10-17.40	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Повторение и закрепление упражнения «Мостик» из положения стоя	Спортивный зал	Практическое задание
5	15.04.	17.10-17.40	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Маршевый шаг, марш с остановкой, с движениями рук	Спортивный зал	Практическое задание
6	17.04.	17.10-17.40	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Упражнения со скакалкой, мячом, обручем	Спортивный зал	Практическое задание
7	22.04.	17.10-17.40	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Развитие ритма движений	Спортивный зал	Практическое задание
8	24.04.	17.10-17.40	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Гимнастические упражнения «Маятник», «Мельница», «Кисточки», «Ножницы», «Аплодисменты»	Спортивный зал	Практическое задание

Май

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

	месяц	занятий		чис- тво час- ов		ия	
1	06.05.	17.10-17.40	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Гимнастические упражнения «Коробочка», «Лодочка», «Книжка»,	Спортивный зал	Практическое задание
2	08.05.	17.10-17.40	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Гимнастические упражнения «Пловец», «Колечко», «Веревочка», «Кошка», «Книжка»	Спортивный зал	Практическое задание
3	13.05.	17.10-17.40	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Повторение и закрепление акробатических упражнений	Спортивный зал	Практическое задание
4	15.05.	17.10-17.40	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Повторение и закрепление акробатических упражнений	Спортивный зал	Практическое задание
5	20.05.	17.10-17.40	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Упражнения с мячом, скакалкой, обручем	Спортивный зал	Практическое задание
6	22.05.	17.10-17.40	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Упражнения с мячом, скакалкой, обручем	Спортивный зал	Практическое задание
7	27.05.	17.10-17.40	Аудиторное практическое групповое занятие	1	Упражнения с мячом, скакалкой, обручем. Подготовка к показательным выступлениям.	Спортивный зал	Практическое задание
8	29.05.	17.10-17.40	Аудиторное практическое групповое	1	Показательные выступления, сдача нормативов.	Спортивный зал	Практическое задание

			занятие			
--	--	--	---------	--	--	--

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 3 см	Расстояние от пальцев ног до головы менее 6 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 (стоя на	На полной стопе 6	На полной стопе 5	На полной

	одной ногое)	сек.	сек.	стопе 3сек.
2.	Прыжки через скакалку (длина до 2,5 м , диам. 0,9 см) на двух ногах;	13 прыжков подряд	10 прыжков подряд	8 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 9 раз	10 бросков и успешная ловля 7 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