

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 108»
г. Сыктывкара**

Принято:

Решением
Педагогического совета
Протокол №1
От «31» августа 2023г.

Утверждаю:

Директор МАДОУ
«ЦРР – д\сад № 108»
_____ И.В. Борисова

Приказ по МАДОУ №63
От «31» августа 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по обучению детей спортивным играм, лыжной подготовке
«Олимпианок»**

Предназначена для детей 6-7 лет
Срок реализации программы: 1 год
Автор - составитель: Бажукова Е.В.,
воспитатель по физической культуре

Содержание:

1. Пояснительная записка.....	2
1.1. Общая характеристика программы.....	2
1.2. Направленность.....	2
1.3. Отличительные особенности.....	2
1.4. Цель и задачи.....	3
1.5. Категория обучающихся.....	4
1.6. Объем и срок освоения программы.....	4
1.7. Форма обучения.....	4
1.8. Условия реализации программы.....	4
1.9. Планируемые результаты.....	5
2. Содержание дополнительной общеразвивающей программы.....	7
2.1. Учебный план.....	7
2.2. Содержание изучаемого курса.....	7
3. Организационно-педагогические условия.....	11
3.1. Материально-технические.....	11
3.2. Учебно-методические.....	11
3.3. Перечень информационно-методических материалов.....	12
4. Оценочные материалы, формирующие систему оценивания.....	14
4.1. Формы текущего контроля.....	14
4.2. Примерный перечень контрольных вопросов.....	14
Приложение 1. Основы физической подготовки «туристят»	
Приложение 2. Структура и примерное содержание прогулки - похода в лес для детей 6 - 7 лет	
Приложение 3. План проведения слета «Весне навстречу»	

1. Пояснительная записка

1.1. Общая характеристика программы.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273 ФЗ Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 08.12.2020 года);
- Приказом Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устава МАДОУ;
- Лицензией на осуществление образовательной деятельности;
- Положением о дополнительной общеобразовательной – дополнительной общеразвивающей программе МАДОУ «ЦРР – д\сад №108».

Повышение эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста чрезвычайно важно, так как именно в этом возрасте закладываются основы физического развития человека.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по обучению детей спортивным играм, лыжной подготовке для детей 6-7 лет направлена на развитие двигательной сферы ребенка и обеспечение его эмоционального благополучия. Программа включает в себя такие разделы: «Школа мяча» (обучение спортивным играм: футбол, баскетбол, бадминтон, теннис, пионербол), легкая атлетика, спортивное ориентирование, которое будет содействовать физическому, интеллектуальному, нравственному развитию ребенка, лыжная подготовка.

Необходимость работы в данном направлении возникла по ряду причин:

- недостаточная двигательная активность детей в течение дня;
- большая загруженность статическими занятиями;
- желание реализовать себя в движении;
- желание родителей видеть ребенка физически совершенным: развитым, здоровым, активным;
- коррекция здоровья и физического развития путем применения специальных средств и методов, способствующих повышению функциональных возможностей, укрепляющих опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивающих и восстанавливающих зрение и зрительно-двигательную ориентировку.

1.2. Направленность.

Дополнительная общеразвивающая программа направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и

развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков владения мячом, в соответствии с установкой игровой ситуации, на обучение ходьбы на лыжах, на обучение ориентированию на местности. Программа полностью построена на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для взрослых и детей.

1.3. Отличительные особенности.

- Развитие физических способностей детей осуществляется в интеграции учебно-воспитательного процесса.
- Особое внимание уделяется формированию двигательных навыков и закреплению на основе высокой степени повторяемости и оптимальной последовательности способам владения мячом: ведение, броски, передачи, обманные движения и т.п., формирование навыков в ходьбе на лыжах, формирование ориентировки на местности.
- Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений: с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом, туристические игры «В поисках сокровищ»;
- Содержание программы сориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

Отличительные особенности программы

Данная программа разработана на основе, следующих программ:

- «Старт», Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина;
- «Программа Олимпийского образования дошкольников», И.А. Филиппова;
- «Играйте на здоровье» (Волошина Л.Н., Новичкова Л.В.);
- Современные здоровьесберегающие технологии, разработчики В.Л. Старковскова, А.С. Галанова, Т.А. Куценко;
- Технология «Обучение детей дошкольного возраста игре в баскетбол» Адашквичене Э.Й.

1.4. Цель и задачи.

Цель: посредством обучения детей игре в баскетбол, футбол, теннис, бадминтон, освоение техники игры, обучения ходьбе на лыжах, обучения ориентировки на местности способствовать совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

Задачи:

Обучающие:

- Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые, и координационные способности;
- Дать детям представление о сущности игры в баскетбол, футбол, теннис, бадминтон ее правилах (ведение мяча двумя и одной рукой, передача мяча в статическом положении и при движении, броски в щит и корзину, удары по воротам, жонглирование мячом и т.д.);
- Обучить детей ходьбе на лыжах;
- Учить детей ориентироваться на местности по карте.

Оздоровительные:

- Формировать правильную осанку;
- Содействовать профилактике плоскостопия;
- Способствовать оптимизации роста и развитию опорно - двигательного аппарата.

Воспитательные:

- Воспитание здоровой личности, способной сохранять свое здоровье.
- Развивать инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи;
- Формировать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий.
- Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.
- Развивать умение ориентироваться на площадке, на местности находить удобное место для ведения игры.
- Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
- Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

1.5. Категория обучающихся.

Возраст	Количество детей в группе
6 - 7 лет	20 - 25 чел.

1.6. Объем и срок освоения программы.

Для детей 6 - 7 лет - 2 раза в неделю (8 занятий в месяц, 62 занятия в год)
- не более 30 минут.

1.7. Форма обучения. Очная.

В программе предусмотрены различные формы работы с детьми как традиционные, так и нетрадиционные, но в основе занятий элементы спортивных игр.

Занятия подразделяются:

- игровые,
- тренировочные,
- контрольно-проверочные.

1.8. Условия реализации программы.

Вводная часть 3 - 5 мин.:

- корректирующие упражнения,
- общеразвивающие упражнения,
- беговые упражнения.

Основная часть 15-20 мин.:

- разучивание, совершенствование основных видов движений.

Заключительная часть 2 мин.:

- подвижные игры,
- малоподвижные игры,
- подведение итогов.

1.9. Планируемые результаты.

К концу обучения воспитанники должны знать:

- элементарные сведения об организме человека;
- режим дня и питания;
- о пользе занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- контролировать свое самочувствие;
- передвигаться на лыжах бесшажным ходом, попеременно одношажным ходом; подниматься в гору «лесенкой», «елочкой», спуск с горы, торможение «плугом»;
- играть в баскетбол, футбол, теннис, бадминтон;
- согласованно выполнять двигательные действия;
- ориентироваться по карте местности на территории детского сада, на незнакомой местности.

К концу обучения воспитанники:

- овладеют разнообразными двигательными умениями и навыками;
- приобретут навыки самоконтроля за состоянием здоровья;
- приобретут необходимые гигиенические навыки;
- разовьют физические и психомоторные качества;
- укрепят здоровье;
- научатся играть в баскетбол, пионербол, футбол, теннис, бадминтон;
- научатся ходить на лыжах разными способами;
- научатся ориентироваться на местности по карте.

Ожидаемые результаты:

систематические занятия

- помогут естественному развитию организма ребёнка и привитию потребности заботиться о своём здоровье;
- разовьют опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы детей;

- увеличат жизненную ёмкость лёгких, улучшат физическую, интеллектуальную работоспособность;
- укрепят осанку и свод стопы;
- сформируют у дошкольников навыки самостоятельного выражения движений под музыку, разовьют инициативу, трудолюбие.

Способы определения их результативности: для определения уровня развития физических качеств разработаны задания для тестирования физических качеств дошкольников. А также специальные упражнения для определения умений работы с мячом (передача мяча, отбивание мяча и др.).

В течение учебного года один раз в квартал проходят итоговые занятия:

- 1 итоговое занятие - ноябрь - декабрь,
- 2 итоговое занятие - январь - февраль,
- 3 итоговое занятие - апрель - май.

2. Содержание дополнительной общеразвивающей программы

2.1. Учебно-тематический план

Раздел программы	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Мар.	Апр.	Май	Итог
Легкая атлетика	3						2	4	9
Спортивное ориентирование	2	2	1		1	2	2	2	12
«Школа мяча»	3	4	3	3	4	4	4	2	27
Лыжная подготовка		2	4	3	3	2			14
Итого	8	8	8	6	8	8	8	8	62

Условные обозначения	
Легкая атлетика	л.ат.
«Школа мяча»	шк.м.
Лыжная подготовка	л.п.
Спортивное ориентирование	сп.ор.

2.2. Содержание изучаемого курса

Мес.	№ занятия	Программное содержание
октябрь	1(л.ат.)	Диагностика. Проверка скоростных качеств (30 м.)
	2(шк.м)	Совершенствование ловли мяча брошенного педагогом. «Пионербол»
	3(л.ат.)	Совершенствование эстафеты по этапам.
	4(л.ат.)	Совершенствование встречной эстафеты.
	5(сп.ор.)	Знакомство с картой местности.
	6(шк.м)	Совершенствование ведение мяча на месте и в движении. «Пионербол»
	7(сп.ор.)	Игра «Юные туристы».
	8(шк.м)	Совершенствование броска мяча о стенку, после отскока мяч попадает в обруч. «Пионербол»
ноябрь	1(сп.ор.)	Игра «Следопыты».

	2(шк.м)	Совершенствование ловли и передачи мяча от груди в парах. «Снайпера»
	3(сп.ор.)	Игра « В поисках волшебного сундучка».
	4(шк.м)	Обучение ловли и передачи мяча от груди в парах, в движении.
		«Снайпера»
	5(л.п)	Совершенствование ходьбы ступающим шагом.
	6(шк.м)	Совершенствование ловли и передачи мяча от груди в парах, в движении. «Снайпера»
	7(л.п)	Упражнение «Ходьба по снежному коридору».
	8(шк.м)	«Веселые старты»
декабрь	1(сп.ор.)	Игра «В поисках сокровищ».
	2(л.п)	Совершенствование ходьбы скользящим шагом.
	3(шк.м)	Совершенствование бросков мяча в корзину. Обучение игры в «Баскетбол».
	4(л.п)	Упражнение «Скольжение с разбега на двух лыжах».
	5(шк.м)	Совершенствование бросков мяча в корзину. Обучение игры в «Баскетбол».
	6(л.п)	Обучение спуска со склона 8 м.
	7(шк.м)	Совершенствование игры «Баскетбол».
	8(л.п)	Обучение подъема в гору «Лесенкой»
январь	1 (ттк.м)	Совершенствование удара ногой по неподвижному мячу. Обучение игры в «Футбол».
	2(л.п)	Обучение попеременно двухшажного хода.
	3(шк.м)	Совершенствование остановки движущего мяча ногой, с последующим ударом. Совершенствование игры в «Футбол».
	4(л.п)	Совершенствование подъема в гору «Елочкой».
	5(шк.м)	Совершенствование ведения мяча «Змейкой». Совершенствование игры в «Футбол».
	6(л.п)	Совершенствование торможение «Плугом».
февраль	1 (шк.м)	Упражнение «Бросание теннисных шариков в волейбольный мяч». Обучение игре в «Теннис».
	2(л.п)	Упражнение «Перешагивание через параллельно лежащие на снегу палки».
	3(шк.м)	Упражнение «Подбить ракеткой мяч, подвешенный на веревочке». Обучение игре в «Теннис».

	4(сп.ор.)	Ориентирование на местности с прохождением дистанции, ориентируясь по карте и с нахождением контрольных пунктов, всей группой.
	5(шк.м)	Упражнение «Отбивание шарика ракеткой».
	6(л.п)	Прохождение дистанции на выносливость 500 м.
	7(шк.м)	Совершенствование игры в «Теннис».
	8(л.п)	Прохождение дистанции на выносливость 1.5 - 2 км. (поход на лыжную базу «Динамо»)
март	1(л.п)	Прохождение дистанции на скорость 100 м.
	2(л.п)	Соревнование «Лыжня дошколят».
	3(шк.м)	Обучение игры в «Бадминтон».
	4(сп.ор.)	Ориентирование на местности с прохождением дистанции, ориентируясь по карте и с нахождением контрольных пунктов, парой.
	5(шк.м)	Совершенствование игры в «Бадминтон».
	6(сп.ор.)	Ориентирование на местности с прохождением дистанции, ориентируясь по карте и с нахождением контрольных пунктов, всей группой, в заданном направлении.
	7(шк.м)	Совершенствование игры в «Бадминтон».
	8(шк.м)	Ориентирование на местности с прохождением дистанции, ориентируясь по карте и с нахождением контрольных пунктов, парой, в заданном направлении.
апрель	1 (сп.ор.)	Ориентирование на местности с прохождением дистанции, ориентируясь по карте и с нахождением контрольных пунктов, по одному.
	2(шк.м)	Обучение игры «Городки».
	3(сп.ор.)	Ориентирование на местности с прохождением дистанции, ориентируясь по карте и с нахождением контрольных пунктов, по одному, в заданном направлении.
	4(шк.м)	Совершенствование
	5(л.ат.)	Бег на выносливость 500 м.
	6(шк.м)	Совершенствование игры «Городки».
	7(л.ат.)	Бег на скорость 30 - 60м.
	8(шк.м)	Совершенствование игры «Городки».
май	1(л.ат.)	Подготовка к соревнованиям.
	2(л.ат.)	Подготовка к соревнованиям.
	3(л.ат.)	Совершенствование эстафеты по этапам.
	4(л.ат.)	Совершенствование встречной эстафеты.
	5(сп.ор.)	Соревнования «Ориентир - шоу».

6(шк.м)	«Веселые старты»
7(сп.ор.)	Соревнования «Ориентир - шоу».
8(шк.м)	Соревнования «Веселый футболист».

Лыжная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба ступающим шагом; - Ходьба по снежному коридору; -ходьба скользящим шагом; -Скольжение с разбега на двух лыжах; -Спуск со склона 8 м.; -Подъем в гору «лесенкой»; -Попеременно двушажный ход; -Подъем в гору «елочкой»; -Торможение «плугом»; -Повороты переступанием; -Перешагивание через параллельно лежащие на снегу палки; -Прохождение дистанции на выносливость (1,5 - 2 км.); -Прохождение дистанции на скорость(60 - 100м);
«Школа мяча»	<ul style="list-style-type: none"> -Ловля мяча брошенного педагогом; -Ведение мяча на месте; -Ведение мяча в движении; -Бросание мяча о стенку, чтоб после этого он попал в обруч; -Ловля и передача мяча от груди в парах; -Ловля мяча после броска двумя руками вверх, выполнив три хлопка; -«Бадминтон»; -Броски мяча в корзину; -Отбивание шарика теннисной ракеткой; -«Городки»; -«Снайперы»; -«Пионербол»;
Спортивное ориентирование	<ul style="list-style-type: none"> -«Ориентир - шоу»; -« Ориентирование на местности с прохождением дистанции, ориентируясь по карте и с нахождением контрольных пунктов, по одному, в заданном направлении»; -« В поисках сокровищ»; -«В поисках волшебного сундучка»; -«Следопыты»
Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> -«Бег на скорость»; -«Бег на выносливость»;

	-«Встречная эстафета»; -«Эстафета по этапам»; -«Веселые старты»;
--	--

3. Организационно-педагогические условия.

3.1. Материально-технические.

1. Физкультурный зал;
2. Компьютер;
3. Усиливающая аппаратура;
4. Мультимедийный проектор;
5. Аудиосредства: магнитофон, микрофон, электронные аудиозаписи и медиа – продукты.

3.2. Учебно-методические.

1. Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология 21 века.
2. Вареник Е.Н. Физкультурно - оздоровительные занятия с детьми 3-7 лет, творческий центр СФЕРА, - Москва, 2008.
3. Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье» и технология ее применения в ДОУ, - Москва 2004.
4. Козырева О.В. Оздоровительно - развивающие игры для дошкольников, - Москва, «просвещение» 2007.
5. Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3 - 7 лет; творческий центр,- Москва 2009.
6. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения, под ред. С.О. Филипповой, Санкт - Петербург «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2005.
7. Ноткина Н.А. Оценка нервно-психологического развития детей - Санкт - Петербург, 1995.
8. Ананьев Б.Г., Рыбалко Е.Ф. Особенности восприятия пространства у детей. М., 1964.
9. Блехер Ф.И. Дидактические игры и занимательные упражнения. М., 1948.
10. Сонгайло К.А. Элементы географии на краеведческой основе. М., 1959.
11. Ендовицкая Т.В. Роль слова в выполнении простых действий детьми дошкольного возраста.
12. Венгер Л.А., Дьяченко О.М. Игры и упражнения по развитию умственных способностей у детей дошкольного возраста. - М., Просвещение, 1989.

13. Журналы «Дошкольное воспитание»: Венгер Л.А. Игры и упражнения для развития умственных способностей у детей.

№ 2 - 1988. стр. 13- 19

№ 3 - 1988. стр. 14- 20

№ 4 - 1988. стр. 29- 31

№ 5 - 1988. стр. 17- 24

Наглядно-дидактические пособия:

- иллюстрации со знаменитыми спортсменами, с гимнастическими упражнениями
- наглядно - дидактическое пособие рассказы по картинкам «Зимние и летние виды спорта»
- демонстрационный материал для дошкольных учреждений,
- видеоролики, презентации: «Виды спорта», «Знаменитые спортсмены», викторина «Умники и умницы».

3.3. Перечень информационно-методических материалов.

* Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации

<http://www.mon.gov.ru>

* Официальный сайт Министерства образования Республики Коми

<http://minobr.rkomi.ru/>

* Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>

* Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»

<http://window.edu.ru>

* Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru>

* Федеральный центр информационно - образовательных ресурсов

<http://fcior.edu.ru>

* Информационный баннер Линии помощи «Дети Онлайн»

<http://www.detionline.com>.

Журнал "Детский сад: теория и практика" <http://www.editionpress.ru/magazine/ds.html>

Журнал "Справочник старшего воспитателя" <http://vosпитatel.resobr.ru/>

Журнал "Детский сад будущего" <http://www.gallery-projects.com>

Журнал "Воспитатель ДОУ" <http://doshkolnik.ru>

Журнал "Современный детский сад" - [http://www.det-](http://www.det-sad.com/sovremenni_det_sad)

[sad.com/sovremenni_det_sad](http://www.det-sad.com/sovremenni_det_sad)

Журнал «Справочник руководителя дошкольного учреждения»

<http://www.menobr.ru/products/7/>

Журнал «Обруч» <http://www.obruch.ru/>

Журнал «Детский сад от А до Я» <http://detsad-journal.narod.ru/>

Газета «Дошкольное образование» <http://best-ru.net/cache/9988/>

Журнал «Современное дошкольное образование: теория и практика»

<http://sdo-journal.ru/>

Сайт "Фестиваль педагогических идей. Открытый урок"

<http://festival.1september.ru/>

Детский сад. <http://detsad-kitty.ru/>

Воспитание детей дошкольного возраста в детском саду и семье.

<http://www.doshvozzrast.ru/>

Всё для детского сада <http://www.moi-detsad.ru>

Социальная сеть работников образования nsportal.ru

Сайт "Воспитатель" <http://vosпитatel.com.ua/>

Детский сад. Ру. <http://www.detskiysad.ru>

<http://detsad-kitty.ru> - «Детсад» - сайт для детей и взрослых. На данном сайте вы сможете найти «Картинки», «Раскраски», «Мультфильмы», «Детская литература», «Аудиосказки» и др.

<http://razigrushki.ru> - «РазИгрушки» - сайт для детей и их родителей, которые заботятся о гармоничном развитии и воспитании своих детей.

<http://www.baby-news.net> - «Babynews» - Огромное количество развивающих материалов для детей, сайт будет интересен и родителям и детям.

<http://www.lumka.ru> - «Умка - Детский развивающий сайт». На сайте Вы можете посмотреть как развлекательные, так [обучающие детские мультфильмы](#), скачать [сборники](#), а так же послушать и [скачать плюсовки и минусовки детских песен](#), раскрасить вместе с вашими детьми [онлайн раскраски](#), выбрать понравившиеся вам [сценарии праздников](#), послушать детские [сказки](#) и еще многое другое!

<http://bukashka.org> - «Букашка», сайт для дошкольников. Уроки рисования и музыки, развивающие игры, детские флеш игры и раскраски, потешки, колыбельные, тесты, скороговорки и потешки.

<http://www.detkiuch.ru> - «Обучалки и развивалки для детей» их развития, воспитания, обучения и творчества. Статьи о детях, обучающие и развивающие программы для малышей и школьников, которые можно скачать бесплатно, детское обучающее видео, лучшие мультфильмы, сказки и книги, все игры для развития, картинки, песенки караоке и многое другое; посмотреть или добавить детские произведения (рисунки, стихи и т.п.); все самое необходимое для ребенка (интересные игрушки, софт, музыка, книги, игры).

<http://fcior.edu.ru> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<http://kpolvakov.narod.ru/> - Методические материалы и программное обеспечение

<http://detsad-kitty.ru> - Все для детского сада

<http://prezentacii.com/> - Портал готовых презентаций

<http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<http://school-collection.edu.ru/catalog/> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

<http://www.edu.ru/> - Российский образовательный портал

www.metodistv.ru - Профессиональное сообщество педагогов «Методисты»
<http://www.school.edu.ru> - Российский общеобразовательный портал
<http://doshvozrast.ru/> - Методические материалы для педагогов
<http://resobr.ru> - Интернет-семинары
<http://www.maaam.ru> - Конкурсная деятельность
[http://www.solnet.ee.](http://www.solnet.ee) - Детский портал «Солнышко»

4. Оценочные материалы, формирующие систему оценивания

4.1. Формы текущего контроля

Контрольные упражнения и тесты

4.2. Примерный перечень контрольных вопросов

Умение контролировать уровень достигнутых ребенком результатов - необходимое условие грамотного процесса физического воспитания. Каждому человеку, работающему с детьми, чрезвычайно важно владеть элементарными приемами, (тестами), позволяющими судить об уровне развития, состояния здоровья и физической подготовленности воспитанников.

Тестирование позволяет выявить реальный уровень подготовленности ребенка и степень его соответствия возрастным нормам, а также определить недостатки. Результаты диагностики являются точкой отсчета для прогнозирования особенностей развития ребенка и подбора оптимального содержания обучения и воспитания, средств и приемов педагогического воздействия, которое будет наиболее адекватным.

Комплекс контрольных упражнений и тестов для определения уровня физической подготовленности

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость. Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Быстрота - это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. В качестве тестового упражнения предлагается бег на дистанцию 10 м с хода и 30 м со старта (таблица 1).

Таблица 1

Средние показатели скорости бега на 10 и 30 м

возраст, лет	пол	6	7
10 м с хода (сек)	М	2,4-1,9	2,2-1,8
	Д	2,5-2,0	2,4-1,8
30м со старта (сек)	М	8,4-7,6	8,0-7,4
	Д	8,9-7,7	8,7-7,3

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается, прежде всего, силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата. В связи с возрастными особенностями, у дошкольников определяются комплексные проявления силы и скорости в скоростно-силовых упражнениях.

Скоростно-силовые способности плечевого пояса можно измерить по расстоянию, на которое ребенок бросает двумя руками набивной мяч (медбол) массой 1 кг стоя ноги врозь, без шага вперед (таблица 2).

Скоростно-силовые способности нижних конечностей определяется по результатам в прыжках в длину с места, в высоту с места, в длину и высоту с разбега (в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»). Средние показатели представлены в таблице 3.

Другие результаты определения скоростно-силовых способностей представлены в таблице 7:

Контрольное упражнение № 1 - ползание по скамейке 6 м на животе подтягиваясь руками.

Контрольное упражнение № 2, «пресс» - поднятие туловища из положения лежа согнув ноги, максимально быстро в течение 30 секунд.

Таблица 2

Метание медбола (1 кг) стоя во фронтальной стойке без шага вперед (см)

возраст	мальчики	девочки
6	221-303	156-256
7	242-360	193-311

Таблица 3

Средние результаты прыжков (см)

Возраст лет	Пол	В длину		В высоту	
		<i>с места</i>	<i>с разбега</i>	<i>с места</i>	<i>разбега</i>
6	М	86,3-108,7	139-170	21,1-26,9	42-54
	Д	77,7-99,6	124-160	20,9-27,1	40-51
7	М	94-122,4	170-190	23,8-30,2	54-60
	Д	80-123	160-180	22,9-29,1	51-56

Ловкость - способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

В связи с таким широким понятием, ловкость можно определять комплексом различных упражнений показывающих разные стороны развития ловкости.

Например:

ловкость в беге (челночный, змейкой), таблица 4;

ловкость в координации (равновесие «фламинго»), таблица 5;

ловкость в лазании (влезание по гимнастической лестнице 3 м), таблица 7 (№3);

ловкость в точности (метания в цель), таблица 7 (№ 4);

Ловкость в беге можно оценить по результатам бега на дистанцию 10 м она определяется как разница во времени, за которое ребенок пробегает эту дистанцию с поворотом (5 + 5 м) и по прямой.

Таблица 4

Результаты челночного бега 3 x 10 м и обегания препятствий (сек).

возраст лет	Челночный бег 3 x 10 м		Обегание препятствий	
	<i>мальчики</i>	<i>девочки</i>	<i>мальчики</i>	<i>девочки</i>
6	11,5	12,1	5,6	6,0
7	10,5	11,0	5,0	5,5

Таблица 5

«Фламинго» - равновесие на одной ноге

Пол	6 лет	7 лет
М	15,1-27,9	28,0-34,3
Д	13,7-26,7	26,8-33,2

Выносливость - способность противостоять утомлению. Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Общая выносливость определяется скоростью пробегания длинных дистанций:

для детей 6 лет - 120 м за 35,7-29,2 сек,

для детей 7 лет - 150 м за 41,2-33,6 сек.

По времени пробегания дистанции 300 м:

6 лет, мальчики - 105,1-85,8 сек

6 лет девочки - 107,2-84,2 сек

7 лет мальчики - 97,3-81,2 сек,

7 лет девочки - 101,2- 84,6 сек.

Силовая выносливость рук определяется по времени вися на прямых руках на гимнастической стенке, спиной к стенке. Упражнение начинается по команде и заканчивается при попытке изменить положение рук, тела (перехватиться), упоре ногой в перекладину.

Таблица 6

Вис на прямых руках (сек)

Пол	6лет	7лет
М	25,6-32,5	32,6-51,0
Д	21,3-28,5	28,6-44,1

Таблица 7

Другие показатели уровня физического состояния и развития детей
(скоростно-силовые - 1,2; ловкость - 3,4; выносливость - 5; гибкость - 6)

№	Показатель	пол	6-7 лет
1	Ползание 6 м	Д	14,6-13,9
		М	13,1-10,8
2	Пресс к-во раз за 30 сек	Д	11,5-15,2
		М	13,7-16,4
3	Лазанье 3 м (сек)	Д	9,2-7,5
		М	6,7-5,2
4	Метание в мишень (очки из 25)	Д	6,6-9,7
		М	6,8-11,5
5	Вис на согнутых руках (сек)	Д	15,6-25,3
		М	21,4-30,3
6	Наклон вперед сидя (см)	Д	17,5-23,2
		М	16,9-20,6

В таблице 7 приведены некоторые показатели физической подготовленности, помогающие определить различные стороны подготовленности.

Упражнение 1 и 2 определяют скоростно-силовые способности рук и туловища соответственно.

Ползание выполняется по гимнастической скамейке длиной 6 м (две скамейки по 3 м подряд). Ребенок становится перед торцом скамейки в положении согнувшись, руки в упоре о скамейку. По сигналу - ложится на живот и ползет, подтягиваясь руками. Доползая до конца скамейки - хлопок по подставленному кубу или полу как сигнал финиша.

«Пресс» - поднятие туловища из положения лежа. Ребенок принимает положение лежа, согнув ноги в коленях (можно до прямого угла). Ноги закреплены. Руки сложены на груди, ладонями на плечи. По сигналу - поднятие туловища до касания локтями колен. Делать максимально быстро в течение 30 секунд.

Упражнения 3 и 4 определяют ловкость в лазании и ловкость в точности.

Лазанье выполняется по гимнастической лестнице соответствующего стандарта. На высоте 3 м укрепляется ориентир (колокольчик, флажок и др.), до которого необходимо дотронуться рукой. Ребенок становится в основную стойку возле лестницы и по сигналу начинает выполнять влезание произвольным способом координации рук и ног с максимально возможной скоростью. Влезание заканчивается, когда ребенок коснется рукой ориентира на высоте 3 м. Спуск выполнять медленно, под контролем руководителя. Метание выполняется с дистанции 3 метра. Мишень диаметром 70-75 см с 5-ю концентрическими кругами от 1 до 5 очков. Центр мишени - круг диаметром 15 см (5 очков). Ребенок становится напротив мишени на

расстоянии 3 м и выполняет 5 бросков малым мячом (7-8 см) стараясь попасть в центр мишени. Результат попаданий записывается суммой «выбитых» очков.

Упражнение 5 - « вис на согнутых руках» определяет силовую выносливость рук. Ребенок, при помощи взрослого фиксирует вис, подтянувшись на согнутых руках до уровня ключиц-плеч. Перекладина может прижиматься к груди, нельзя удерживаться подбородком.

По сигналу, помощь взрослого прекращается, и ребенок старается удержаться в положении виса максимально возможное время. Положение виса считается от сигнала старта (начала виса) до опускания тела с разгибанием рук до прямого угла. Это время фиксируется в секундах.

Гибкость - монофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев. Наиболее важное оздоровительное значение имеет уровень гибкости позвоночника. Определяется контрольным упражнением «наклон вперед сидя». Для выполнения упражнения ребенок садится с торца гимнастической скамейки, вытягивает руки вперед, фиксируется вертикальное положение позвоночника и нулевая точка касания кончиками пальцев рук. Затем производится наклон вперед со скольжением пальцами и ладонями по поверхности скамейки. Измеряется величина наклона по длине пути кончиков пальцев рук в сантиметрах (таблица 7, № 6). При наклоне необходимо помогать ребенку фиксировать выпрямленные колени. Помогать самому наклону нельзя.

I блок: упражнения с передачей мяча				
Тест	Условия выполнения	Результат		
		Высокий уровень 3балла	Средний уровень 2 балла	Низкий уровень 1балл
Передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте	Расстояние 2, 5-3м	8-10 раз	3-7 раз	0-2 раза
Передача мяча двумя руками в парах с отскоком о землю	3-4м	8-10 раз	3-7 раз	0-2 раза
Передача мяча двумя руками в парах,	10м (не уронить мяч)	8-10м	5-7м	1-2м

передвигаясь вперёд боковым галопом				
II блок: упражнения с ведением мяча				
Ведение мяча на месте двумя руками	10с	Более 10 раз	5-7 раз	1-2 раза
Ведение мяча правой и левой рукой вокруг себя	Время не ограничено	Более 10 раз	5-7 раз	1-2 раза
Ведение мяча правой и левой рукой, шагом продвигаясь вперёд	Расстояние 10м (не потерять мяч)	10м	5м	1-2м
III блок: упражнения с бросками мяча в корзину				
Бросок мяча в корзину, поставленную на пол, способом от груди	10 бросков, расстояние до корзины 2м	8-10 раз	3-7 раз	0-2м
Бросок мяча в кольцо, стоя на месте, двумя руками, способом из- за головы	5 бросков, расстояние до кольца 2,5-3м	4-5раз	2-3 раза	0-1раз
Бросок мяча в кольцо после ведения с фиксации остановки	3 броска, ведение - 5м	3 раза	1-2 раза	0
Сумма баллов за тесты	27	18	9	

Высокий уровень - от 19 до 27 баллов, ребёнок освоил все элементы владения мячом, выполняет уверенно, свободно, в хорошем темпе.
Средний уровень - от 10 до 18 баллов, ребёнок выполняет все элементы

владения мячом, но допускает незначительные ошибки.

Низкий уровень - от 0 до 9 баллов, ребёнок допускает много ошибок, слабо координирован, глазомер слабо развит.

Основы физической подготовки «туристят»

1. Развитие силы:

- с сопротивлением партнера (упражнения в парах);
- с преодолением веса предметов (детские штанга, гантели, набивные мячи, ядро, мешочки с песком);
- с сопротивлением упругих предметов (эспандер, резиновый бинт);
- с сопротивлением внешней среды (бег по траве, песку, воде, в горку, по пересеченной местности, по снегу);
- с преодолением веса собственного тела (подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, лазание по канату, поднятие туловища или ног, выпрыгивание вверх, приседание, упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах).

1.2. Задачи силовой подготовки

- наибольшее внимание уделять развитию мышц живота и спины;
- чередовать упражнения, способствующие развитию силы различных групп мышц; начинать с упражнений, развивающих более мелкие группы мышц;
- регулировать нагрузку, сопротивления, амплитуду повторений.

Упражнения тренировочного занятия.

2. Развитие ловкости.

Задача: совершенствовать координацию движений.

Средства: игры — мини-футбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, ловишки.

3. Развитие выносливости — одно из важнейших качеств туриста.

Средства развития выносливости: ходьба, кроссовый бег, прыжки, ориентирование, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, аэробика.

Пешие прогулки-походы представляют собой один из важнейших организованных способов двигательной деятельности. Они могут включать следующие составляющие:

- переход к месту отдыха с преодолением разных естественных препятствий;
- наблюдение в природе и сбор природного материала;
- беседа о лесе;
- выполнение имитационных движений;
- комплекс игр и физических упражнений, в том числе на полосе препятствий;
- самостоятельные игры (на привале).

**Структура и примерное содержание
прогулки - похода в лес для детей 5 - 7 лет**

I часть. Сбор и движение до первого привала (30 мин.).

II часть. Остановка, привал (10-15 мин.).

III часть. Движение по разработанному маршруту, комплекс игр и физических упражнений (25-30 мин.).

VI часть. Самостоятельная деятельность детей (15-20 мин.). V часть. Сбор детей и возвращение в детский сад (20-25 мин.) Пешие прогулки-походы с детьми старшего дошкольного возраста проводим на расстояния 1,5-4 км, длительностью 1 -3 часа.

Были разработаны правила поведения во время туристских походов:

- строго подчиняться воспитателю;
- без разрешения не рвать растения, не собирать грибов и ягод;
- не оставлять товарища в беде, всегда приходить к нему на выручку, помогать слабому;
- оставлять место отдыха всегда чистым.

Инструкция по охране жизни и здоровья детей:

- туристический поход проводится только после тщательного изучения маршрута;
 - с детьми идут не менее двух взрослых;
 - одежда дошкольников должна соответствовать сезону;
 - каждый взрослый должен знать ядовитые грибы, ягоды, травы, растущие в данной местности; изучить содержание аптечки и правила пользования ею, чтобы при необходимости оказать первую помощь;
- при переходе улиц, больших дорог, перекрестков, необходимо соблюдать правила дорожного движения;
- в походе учитывать индивидуальные физические возможности детей.

В данной программе используются разработки игр на развитие равновесия, гибкости, ловкости, быстроты: из раздела программы Л.Н. Волошиной «Футбол». Юные «туристы» попадают в сказку «Колобок», где находят много мячей и играют в игры в соответствии с сюжетом сказки: «Ловкие ножки», «Ловкие ребята», «Мяч под сетку». Для старичка Лесовичка («День леса») дети исполняют танец с теннисными шариками (раздел программы - «Теннис»), преодолевают «болото» по «кочкам» ракеткам для игры в настольный теннис, чтобы собрать «бусы» (мячи для настольного тенниса) для сказочного персонажа, выполняют игровые задания из программы, продемонстрировав как «веселая ракетка мячи кидает метко» в играх «Отрази мяч», «Подбей мяч», «Попади мячом в цель». В ходе прогулки-похода «Следопыты» игры поискового характера организовывались, с опорой на полученные знания и умения в игре «Городки». Юные следопыты ориентировались на знаки, выложенные в виде фигур: «ворота», «стрела», «самолет», «бочка» и др. «Играйте на

здоровье» с зимней тематикой из разделов «Лыжи», «Санки», «Хоккей», «Скольжение по ледяным дорожкам». В сценарии по сказке «Заюшкина избушка» «туристам» помогали навыки ведения шайбы разными способами, а игра «Забей в ворота» — для оказания помощи зайчику в изгнании лисы, занявшей его избушку. В «Поиске волшебного сундучка» участники прогулки-похода выполняли задание расчистить завал (размещенные на лесной дороге шайбы) с помощью хоккейных клюшек и т.д.

План проведения слета «Весне навстречу»

Цель: ознакомление детей с основами безопасного поведения на природе.

Задачи:

- Обучение правилам проведения на природе и в экстремальных ситуациях;
- Развитие ловкости, координации движений, выносливости, умения ориентироваться по карте, пространственного мышления;
- Воспитание любознательности, положительного отношения детей к прогулкам и ответственного отношения к действиям на природе.

Предварительная работа:

- Беседа с детьми о туристах;
- Создание карт - маршрутов для каждой группы;
- Рисование знаков - правил поведения на природе;
- Сообщение родителям о предстоящем походе и необходимой экипировке детей.

Организация: на территории детского сада на значительном расстоянии друг от друга отмечаются точки туристического маршрута. На каждой детей будет ждать знакомый им персонаж с определенным заданием. Для старших групп оформляются маршрутные листы, схематично изображающие территорию и направление движения от пункта к пункту. Маршруты движения младших групп контролируют воспитатели. В организации и проведении мероприятия по возможности должны принимать участие специалисты ДОУ и родители воспитанников.