



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«СИБИРСКАЯ ДИПЛОМАТИЧЕСКАЯ ШКОЛА»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНЫХ ПРЕДМЕТОВ, КУРСОВ, ДИСЦИПЛИН
(МОДУЛЕЙ), ПРАКТИКЕ**

Вместе весело шагать, прыгать, бегать, приседать

Форма обучения:	очная
Направленность:	социально-гуманитарная
Возраст обучающихся:	6-7 лет
Срок реализации и трудоемкость:	1 год, 32 ч.

Новосибирск
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Вместе весело шагать, прыгать, бегать, приседать» обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте 6-7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей, предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре, формирование компетенции в области выполнения основных двигательных действий, оказывает положительное влияние на здоровье ребёнка, на работоспособность организма, умственное развитие.

Занятия построены по общепринятой структуре и включают обучение основным видам движений, комплексы упражнений общеразвивающего характера с различными предметами и подвижные игры, развивают двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость, а также формируют личностные качества обучающихся: самостоятельность, уверенность, самообладание.

Формирование физических качеств позволяет значительно повысить уровень физической подготовленности детей, успешно решать вопросы подготовки к школе.

Инновационной деятельностью данной Программы является формирование личностной физической культуры детей дошкольного возраста посредством игровых технологий.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель: формирование физической культуры личности дошкольника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью

Задачи:

- формирование знаний о физической культуре;
- формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.
- развитие интереса учащихся к занятиям физической культурой, осознания красоты и эстетической ценности физической культуры;
- позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- использованию разнообразных подвижных игр (в том числе с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Процесс изучения *учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), практики* направлен на формирование следующих результатов обучения:

В результате изучения дисциплины «Вместе весело шагать, бегать, прыгать, приседать» обучающийся должен демонстрировать:

Знания:

- различных видов ходьбы, бега, ползания и прыжков, а также их особенностей и применений в игровой и физической активности;
- основных правил безопасности при выполнении физических упражнений и игр;
- основных групп мышц, задействованных в упражнениях для кистей рук, плечевого пояса, спины, брюшного пресса и ног;
- различных видов движений (подъемы, опускания, повороты) и их значения для укрепления мышц и развития гибкости;
- важности выполнения упражнений правильно для предотвращения травмирования;
- информации, что физические упражнения способствуют общему здоровью и хорошему самочувствию.
- Понимание основных правил и целей различных подвижных игр (например, «Одиннадцать», «Гуси - лебеди» и т.д.);
- важности подвижных игр для здоровья, развития физической силы, координации и гибкости;
- принципов работы в команде и важности поддержки друг друга в играх и соревнованиях;
- информации, что внимание и концентрация влияют на успех в играх (например, в играх на внимание).

Умения:

- выполнять различные виды ходьбы (на носках, на пятках, с высоким подниманием колена и т.д.) и бега (обычный, на носках, с высоким подниманием колена и т.д.) с правильной техникой;
- выполнять прыжки на двух ногах и одной ногой, а также ползание различными способами;
- бросать и ловить мяч различными способами, а также метать в цель из разных положений;
- выполнять групповые упражнения с переходами и перестроениями.
- выполнять упражнения для кистей рук и плечевого пояса (подъемы, опускания, круговые движения).
- выполнять упражнения для развития гибкости позвоночника и укрепления мышц спины (повороты, подъемы ног).
- выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и ног (приседания, выпады, касания).
- сохранять равновесие в различных положениях (на одной ноге, на скамейке);
- выполнять упражнения, способствующие увеличению гибкости и подвижности суставов;
- сочетать различные виды движений в одной (разной) последовательности.
- выполнять различные движения (броски, ловли, бег) с мячом и без него, улучшая координацию;
- быстро реагировать на команды и изменения в игре (например, в играх «Тише едешь дальше будешь» и «Кто быстрее встанет в строй?»);
- двигаться в колонне (например, в игре «Змейкой») с соблюдением дистанции и порядка.

Навыки:

- выполнять упражнения на равновесие, такие как ходьба по гимнастической скамейке, с остановками и поворотами
- координации и ловкости;
- взаимодействия с другими детьми, проявления дружелюбия и уважения в процессе совместных физических активностей.

- контроля движений, темпа и ритма в зависимости от условий выполнения упражнений.

-выносливости и собранности;

-постановки цели и достижения результата;

- развития силы мышц рук, спины, брюшного пресса и ног через регулярные тренировки;

- контроля своего тела и движения в зависимости от условий выполнения упражнений (например, выполнение упражнений с закрытыми глазами).

-работы в группе, поддержки друг друга во время выполнения упражнений.

Ожидаемые образовательные результаты (целевые ориентиры для педагога) освоения Программы рассматриваются как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

- бег и маневрирования в различных играх;

- работать в команде, поддерживать других игроков и взаимодействовать для достижения общей цели;

- самоорганизации и организации и других в процессе игры;

- планирования своих действий в зависимости от ситуации в игре;

- физической выносливости через активные игры и соревнования;

- общения и взаимодействия с другими детьми, развития дружеских отношений и уважения к соперникам.

Личностные

- адаптация дошкольника к новым социальным условиям детско- взрослой общности;

Метапредметные

- накопление дошкольниками социального опыта и обогащение навыками совместной творческой, познавательной и интеллектуальной деятельности со взрослым и сверстниками.

Предметные

- повышение познавательного интереса и расширение информированности дошкольников в образовательных областях: познавательное развитие, социально – коммуникативное развитие, физическое развитие;

- владение базовыми двигательными навыками и умениями, использование их в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

3. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебной работы	Всего часов
Контактная работа (по учебным занятиям)	32
в.т.ч. теоретические занятия	-
практические занятия	32
др. виды аудиторных занятий	-
Самостоятельная работа	-
Входной контроль: определение уровня физической готовности (спортивная эстафета)	+
Текущий контроль: практические задания, педагогическое наблюдение	+

Промежуточная аттестация: педагогическое наблюдение, праздник «Спортивные забавы»	+
Общая трудоемкость дисциплины (часы):	32

Распределение фонда времени по темам и типам занятий

№ п/п	Наименование	Всего час.	В том числе	
			теоретические	практические
1	Тема 1. Вводное занятие Поведение входного контроля	1	-	1
2	Тема 2. Основные движения	14	-	14
3	Тема 3. Общеразвивающие упражнения	5	-	5
4	Тема 4. Подвижные игры	11	-	11
5	Тема 5. Заключительное занятие, проведение промежуточной аттестации в форме участия в празднике «Спортивные забавы»	1		1
ИТОГО		32	-	32

4. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1. Вводное занятие

Знакомство. Установление контакта. Знакомство с курсом. Проведение инструктажа по технике безопасности. Входной контроль проводится в форме определения уровня физической подготовленности (спортивная эстафета).

Тема 2. Основные движения (ОД)

***Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.*

***Упражнения в равновесии.** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом.*

***Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег с мячом, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут.*

***Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Прелезание в обруч разными способами.*

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, продвигаясь вперед на 5–6 м. Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м).

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2–3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Тема 3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2–3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх—в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке на носках, на одной ноге, закрыв глаза. Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге, и т.п.

Тема 4. Подвижные игры (П/и)

С мячом: «Одиннадцать», «Охотники и утки», «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Чей домик?», «Лови бросай, дни недели называй».

На внимание: «Тише едешь дальше будешь», «Гуси - лебеди», «Кто самый внимательный», «Кто быстрее встанет в строй?», «Два Мороза», «Кого назвали, тот ловит мяч».

Движение в колонне: «Змейкой»

На бег: «Светофор», «Медведи и пчелы», «Кот и воробышки», «Охотники и утки»

Эстафеты: «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования: «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Тема 5. Заключительное занятие

Подведение итогов. Проведение промежуточной аттестации в форме участия в празднике «Спортивные забавы».

5. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

№ практического занятия	№ темы/название раздела	Наименование практического занятия, краткое содержание
1	Тема 1	Вводное занятие, знакомство, проведение инструктажа по технике безопасности, проведение входного контроля в форме определения уровня физической готовности
2	Тема 2/ОД	Основные движения Построение в шеренгу. П/и «Кто быстрее встанет в строй» Построение в колонну. Движение в колонне «Змейкой»
3	Тема 3/ОС	Повороты на месте, повороты кругом. П/и «Кто самый внимательный»
4	Тема 2/ОД	Основные движения Движение строем. Выход из строя
5	Тема 2/ОД	Основные движения Расчет по порядку, по номерам. П/и «Тише едешь-дальше будешь»
6	Тема 6/ОС	Перестроение по номерам
7	Тема 7/ОС	Перестроение в три колонны
8	Тема 2/ОД	Основные движения Повороты в движении. П/и «Кто самый внимательный»
9	Тема 3/ОРУ	Общеразвивающие упражнения Общеразвивающие упражнения. Правила выполнения общеразвивающих упражнений
10	Тема 3/ОРУ	Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкость позвоночника
11	Тема 3/ОРУ	Общеразвивающие упражнения Упражнения для кистей рук; развития и укрепления мышц плечевого пояса
12	Тема 3/ОРУ	Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног
13	Тема 3/ОРУ	Общеразвивающие упражнения Статистические упражнения
14	Тема 2/ОД	Основные движения Ходьба обычная, виды ходьбы
15	Тема 2/ОД	Основные движения Ходьба на носках между предметами. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкость позвоночника

16	Тема 2/ОД	Основные движения Ходьба по гимнастической скамейке. Статистические упражнения.
17	Тема 2/ОД	Основные движения Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Статистические упражнения.
18	Тема 2/ОД	Основные движения Ползание. Способы ползания по гимнастической скамейке. Упражнения для развития и укрепления мышц плечевого пояса
19	Тема 2/ОД	Основные движения Пролезание в обруч разными способами. Эстафета «Веселые соревнования»
20	Тема 2/ОД	Основные движения Бег. Способы бега. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног
21	Тема 4/П/и	Подвижные игры Бег в колонне по одному, по двое. П/и «Кот и воробышек»
22	Тема 4/П/и	Подвижные игры Бег враспынную с нахождением своего места в колонне. П/и «Охотники и утки»
23	Тема 4/П/и	Подвижные игры Бег в чередовании с ходьбой. П/и для закрепления навыков бега.
24	Тема 4/П/и	Подвижные игры Прыжки на двух ногах (разными способами). П/и «Медведи и пчелы». Упражнения для развития и укрепления мышц ног
25	Тема 4/П/и	Подвижные игры Прыжки через препятствие. Подвижные игры по выбору занимающихся
26	Тема 4/П/и	Подвижные игры Школа мяча. Отскоки от пола. П/и с ударом мяча об пол
27	Тема 4/П/и	Подвижные игры Школа мяча. Отскоки от стены. П/и с ударом мяча от стены
28	Тема 4/ П/и	Подвижные игры Школа мяча. Броски и ловля мяча. П/и «Кто самый меткий?»
29	Тема 4/ П/и	Подвижные игры Бег с мячом. П/и «Одиннадцать»
30	Тема 4/П/и	Подвижные игры Перебрасывание мяча друг другу с ударом об пол. П/и «Кого назвали, тот ловит мяч». Передача мяча друг другу во время ходьбы по кругу. П/и «Лови, бросай, дни недели называй»
32	Тема 5	Заключительное занятие Подведение итогов. Проведение промежуточной аттестации в форме участия в празднике «Спортивные забавы»

6. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная работа обучающихся данным учебным предметом, курсом, дисциплиной (модулем) не предусмотрена

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ, ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

ОБУЧАЮЩИХСЯ

7.1. Перечень контролируемых разделов учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), практики в соотношении с результатами обучения

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Результаты обучения
1	Тема 1. – Тема 2.	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - различных видов ходьбы, бега, ползания и прыжков, а также их особенностей и применений в игровой и физической активности; - основных правил безопасности при выполнении физических упражнений и игр; <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять различные виды ходьбы (на носках, на пятках, с высоким подниманием колена и т.д.) и бега (обычный, на носках, с высоким подниманием колена и т.д.) с правильной техникой; - выполнять прыжки на двух ногах и одной ноге, а также ползание различными способами; - бросать и ловить мяч различными способами, а также метать в цель из разных положений; - выполнять групповые упражнения с переходами и перестроениями. <p>Навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения на равновесие, такие как ходьба по гимнастической скамейке, с остановками и поворотами - координации и ловкости; - взаимодействия с другими детьми, проявления дружелюбия и уважения в процессе совместных физических активностей. <p>- контроля движений, темпа и ритма в зависимости от условий выполнения упражнений.</p>
2	Тема 3.	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основных групп мышц, задействованных в упражнениях для кистей рук, плечевого пояса, спины, брюшного пресса и ног; - различных видов движений (подъемы, опускания, повороты) и их значения для укрепления мышц и развития гибкости; - важности выполнения упражнений правильно для предотвращения травмирования; - информации, что физические упражнения способствуют общему здоровью и хорошему самочувствию. <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения для кистей рук и плечевого пояса (подъемы, опускания, круговые движения).

		<ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения для развития гибкости позвоночника и укрепления мышц спины (повороты, подъемы ног). - выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и ног (приседания, выпады, касания). - сохранять равновесие в различных положениях (на одной ноге, на скамейке); - выполнять упражнения, способствующие увеличению гибкости и подвижности суставов; - сочетать различные виды движений в одной (разной) последовательности. <p>Навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выносливости и собранности; -координации и ловкости; -постановки цели и достижения результата; - развития силы мышц рук, спины, брюшного пресса и ног через регулярные тренировки; - контроля своего тела и движения в зависимости от условий выполнения упражнений (например, выполнение упражнений с закрытыми глазами). -работы в группе, поддержки друг друга во время выполнения упражнений.
3	Тема 4. – Тема 5.	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Понимание основных правил и целей различных подвижных игр (например, «Одиннадцать», «Гуси - лебеди» и т.д.); - важности подвижных игр для здоровья, развития физической силы, координации и гибкости; - принципов работы в команде и важности поддержки друг друга в играх и соревнованиях; - информации, что внимание и концентрация влияют на успех в играх (например, в играх на внимание). <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять различные движения (броски, ловли, бег) с мячом и без него, улучшая координацию; - быстро реагировать на команды и изменения в игре (например, в играх «Тише едешь дальше будешь» и «Кто быстрее встанет в строй?»); - двигаться в колонне (например, в игре «Змейкой») с соблюдением дистанции и порядка. <p>Навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег и маневрирования в различных играх; - работать в команде, поддерживать других игроков и взаимодействовать для достижения общей цели; - самоорганизации и организации и других в процессе игры; - планирования своих действий в зависимости от ситуации в игре; - физической выносливости через активные игры и соревнования; - общения и взаимодействия с другими детьми, развития дружеских отношений и уважения к соперникам.

7.2. Входной контроль

Входной контроль проводится в начале обучения в форме педагогического наблюдения.

7.3. Текущий контроль

В разделе указаны типовые контрольные задания или иные материалы необходимые для оценки уровня и качества освоения учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), практики обучающимися

Текущий контроль проводится в течение всего учебного года.

Форма контроля: выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение

В ходе реализации программы текущий контроль освоения учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), практики обучающимися осуществляется педагогом в процессе проведения практических занятий.

7.3.1 Примерные вопросы для проведения текущего контроля

Не предусмотрено

7.3.2 Примерные практические задания для проведения текущего контроля

Тема 2. Основные движения

1. «Аплодисменты» (дети ходят по залу, хлопают в ладоши, максимально разводя руки, чтобы потренировать плечевой пояс; поочередно совершают хлопок спереди, над головой, за спиной).
2. «Аист ходит по болоту» (дети высоко поднимают, сгибая в коленях, ноги, попеременно правую и левую)
3. «Топотушки» (руки на поясе, ходьба на носках, пятках, на тыльной и внутренней стороне стопы).
4. «Лягушонок» (приседают, разводя колени в стороны)
5. «Невидимый стул» (ноги на ширине плеч, руки перед собой, делают медленные приседания. «Глубина» приседа в зависимости от индивидуальной возможности ребенка)
6. «Самолёт» (разводя руки в стороны, наклоняют туловище вправо и влево)
7. «Тянемся к солнышку» (ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль тела; на вдохе руки поднимаются вверх, дети становятся на цыпочки; на выдохе руки опускаются вниз, ноги встают полностью на ступню).
8. «Снять и надеть шляпу» (держа над головой, поднимают и опускают обруч)
9. «Спиралька» (ноги на ширине плеч, руки на поясе; поочередный поворот туловища в разные стороны, не отрывая ног от пола).
10. «Попади в цель» (бросают мяч в фиксированный обруч)
11. «Дровосек» (сцепленные в замок руки опускают вниз, проводя между ног)
12. «Поздороваемся с пальчиками ног» (ноги на ширине плеч, руки в стороны; поочередно на выдохе наклоняются к носкам ног, стараясь дотянуться руками как можно дальше)
13. «Мельница» (ноги на ширине плеч; наклон вперед, руки в стороны; поочередно одна рука тянется к полу, вторая поднимается вверх).
14. «Гибкий кустик» (стоять прямо, ноги вместе, поднимают руки и соединяют ладони над головой, прогибаются в грудном отделе и откидывают корпус назад. Необходимо исключить сильный прогиб в пояснице).
15. «Березка на ветру» (стоять прямо, руки подняты вверх над головой, пальцы сцеплены в замок. Тянутся вверх и наклоняются сначала в одну, а потом в другую сторону).

16. «Кошечка» (на четвереньки, голова опущена вниз. На вдох голова поднимается, тело максимально выгибается. На выдох возврат в исходное положение. Мяукать разрешается!)

17. «Рыбка» (лежа на животе, вытягивают руки в стороны и назад, слегка, слегка приподнимая верхнюю часть туловища)

18. «На дороге брёвнышко» (перепрыгивают через предмет, лежащий на полу)

19. «Лабиринт» (выставляются несколько предметов в ряд, по очереди, попарно «воротами». Ребенок передвигается между предметами, стараясь не задевать и не пропускать «ворота»)

20. «Переходим через ручеек» (идут по дощечке)

21. «Зайка» (положение стоя, пятки вместе, носки врозь; руки скрещены на плечах; прыгают на месте; усложняем упражнение, прыгая вокруг предметов).

Тема 3. Общеразвивающие упражнения

Комплекс № 1 (ОРУ без предмета)

И. п. — основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища.

1—2—дугами наружу руки вверх, подняться на носки;

3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 — исходное положение; 3-4 — то же в другую сторону (6—8 раз).

И. п. — основная стойка, руки на пояс; 1-2 — приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3—4 — исходное положение (5—8 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6—7 раз).

И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (или с непродолжительной паузой) (20 прыжков подряд). Повторить 3—4 раза.

Комплекс № 2 (ОРУ с малым мячом)

И. п. — основная стойка, мяч в правой руке внизу.

1 — поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку;

2 — исходное положение (мяч в левой руке);

3—4 — то же левой рукой (5-6 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

1 — руки с мячом вперед;

2 — правую руку с мячом отвести в сторону;

3 — правую руку вперед, мяч переложить в левую руку;

4 — исходное положение. То же левой рукой (4-5 раз).

И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч в правой руке.

1—2 — присесть, руки вперед, мяч переложить в левую руку;

3—4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

И. п. — стойка на коленях, мяч в правой руке;

1—8 — прокатить мяч вправо (влево) вокруг туловища, поворачиваясь и перебирая руками мяч (по 3—4 раза в каждую сторону).

И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1—2 — поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом носка ноги. 3-4 — опустить ногу (6 раз).

И, п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте (20 прыжков). Повторить 3 раза. Небольшие паузы между сериями прыжков.

Тема 4-5 «Подвижные игры»

«Одиннадцать»

Ход игры: Первый ребенок, бросая мяч, громко говорит: «Один!». Счет вслух – до трех, дальше броски считаются про себя. Тот, кому надо было бросать мяч 11ый раз, мяч не ловит, а отбивает («гасит») его о землю. При этом говорит: «Одиннадцать». Если все получилось, то он подбирает мяч и начинает игру заново.

«Кто самый меткий»

Ход игры: Дети делятся на несколько звеньев. У одной из сторон помещения проводится черта, а на расстоянии 3 метров от нее ставится несколько одинаковых мишеней. Дети по одному из каждого звена выходят на линию и бросают мяч, стараясь попасть в цель. В конце подсчитывается количество очков в каждом звене.

«Кого назвали, тот и ловит»

Ход игры: Дети в свободном порядке передвигаются по площадке, а ведущий подкидывает мяч повыше и называет имя. Услышав своё, ребенок должен поймать мяч.

«Светофор»

Ход игры: На площадке на расстоянии 3-6 метров друг от друга чертят 2 линии, между ними – дорога. Водящий-светофор-стоит по середине дороги и за линии заходить не может. Остальные находятся перед первой чертой, и их задача- перейти на другую сторону, то есть оказаться за противоположной линией.

«Кот и Воробышки»

Ход игры: На площадке чертят круг (диаметром 2,5—3 м). В середину его становится «кот» (водящий). Остальные дети — «воробышки» — стоят вне круга. Они прыгают в круг и выпрыгивают из него. В это время «кот» старается коснуться кого-либо из «воробышков». Когда двое из них будут пойманы, выбирают другого «кота». Игра продолжается 5—6 мин.

«Птицы и кукушка»

Ход игры: На одной стороне площадки дети чертят небольшие кружки — «гнезда птичек». Водящий — «кукушка» стоит в стороне, у него нет «гнезда». На слова: «Птички полетели!» дети выбегают из «гнезд» и разбегаются в разные направления по площадке. «Кукушка» летает вместе с ними. На слова: «Птички домой!» все бегут быстро к своим «гнездам», а «кукушка» старается быстро занять какое-либо из «гнезд». Ребенок, «гнездо» которого заняли, становится «кукушкой». Повторить 4—5 раз.

«Ловишка по кругу»

Ход игры: На земле чертят круг (диаметром 3—4 м). Ловишка становится в середину круга, остальные играющие — за кругом. После слов педагога: «Раз, два, три — лови!» дети перебегают круг, а ловишка их ловит (касается рукой). После того как будет поймано 2—3 детей, выбирают нового ловишку. Длительность игры 5—6 мин.

«Кто быстрее докатит обруч?»

Ход игры: На одной стороне площадки стоит несколько детей (двое — четверо). На расстоянии 8—10 м чертят линию, до которой они должны как можно быстрее докатить обруч. По сигналу педагога дети катят свой обруч толчком ладони. Побеждает тот, кто быстрее достигнет финишной линии. Повторить 3—4 раза.

«Дети и волк»

Ход игры: На одной стороне площадки, перед начерченной на земле линией, стоят дети. На противоположной стороне, за деревом (столбиком, скамейкой), сидит один из них — «волк». На слова: «Дети по лесу гуляют, ходят, бегают, играют, Комариков отгоняют» (повторить 2—3 раза) дети расходятся по площадке и бегают врассыпную. После слов: «Комариков отгоняют» подпрыгивают, хлопают в ладони над головой, как бы отгоняя комариков. На слова: «Дети, поспешите, волк за деревом—бегите» они убегают за линию, а «волк» их ловит (касается рукой). После этого назначают другого водящего. Повторить 3—4 раза.

«Лягушка»

Ход игры: Взрослый произносит: «Лягушка скачет по дорожке. Вытянула свои ножки, увидела комара, закричала ...» Первый ребенок продолжает: «Ква-ква-ква». После этого выполняет подряд 3—4 прыжка. Педагог: «А за лягушкой лягушонок кричит громко...» Второй ребенок заканчивает «Ква-ква-ква» и начинает прыгать вслед за первым. Повторить 3—4 раза.

«С кочки на кочку»

Ход игры: На площадке чертят несколько кружков (диаметр 30—35 см). Расстояние между ними 40—50 см. Это «кочки на болоте», по которым дети должны перебраться на противоположную сторону. Если игра проводится в помещении, «кочками» могут быть вырезанные из картона кружочки. По ним можно ходить широкими шагами, бегать или прыгать толчком обеих ног, с мягким приземлением на полусогнутые ноги. Если ребенок наступил мимо «кочки», он начинает игру сначала. Повторить 3—4 раза.

«Волк во рву»

Ход игры: Поперек площадки двумя параллельными линиями чертят или выкладывают из двух скакалок (лент) «ров» шириной 80—100 см. В нем находится водящий — «волк». Остальные играющие — «козы». По сигналу взрослого «Козы в поле, волк во рву!» они бегут на противоположную сторону площадки и перепрыгивают через «ров». «Волк» старается коснуться рукой прыгающих «коз». После этого назначают другого ведущего. Повторить 4—5 раз.

«Обезьянки»

Ход игры: Водящий показывает различные физические упражнения, а все остальные дети «обезьянки» копируют его. Кто сумеет правильно повторить упражнение, тот становится водящим (взрослый подсказывает, какое упражнение нужно выполнить). Игра длится 5—6 мин.

«Пятнашки»

Ход игры: В игре берут участие несколько детей. Один из них — водящий. Дети бегают по площадке, а водящий их старается поймать (коснуться рукой). Тот, кого коснулись рукой, становится водящим. Продолжительность игры 3—5 мин.

«Пятнашки, ноги от земли»

Ход игры: В этой игре нельзя ловить тех детей, которые успели встать на какой-нибудь предмет, бревно, скамейку, пенек и т. д. Нужно заранее договориться, до какой границы площадки (поляны) дети могут бегать. Игра продолжается 4—6 мин.

«Кто летает?»

Ход игры: Дети становятся в круг, педагог называет предметы, птиц, животных, которые летают и не летают. Называя их, педагог поднимает руки вверх. Например, он говорит: «Воробей летает, пчелка летает, самолет летает и т. д.» Дети поднимают руки вверх и произносят слово «летает» только в том случае, если назван действительно летающий предмет. Игра длится 4—5 мин.

«Мяч в ворота»

Ход игры: Из двух чурок (городков) делают ворота шириной 1 — 1,5 м. С расстояния 3—3,5 м ребенок бьет по мячу ногой, стараясь попасть им в ворота. Эту игру можно провести в виде соревнования между несколькими детьми. Побеждает тот, кто после 5—6 ударов большее количество раз попал в ворота.

«Не давай мяч»

Ход игры: Дети становятся в круг и прокатывают мяч друг другу. Водящий бежит в круге, стараясь перехватить мяч. Если он сумел это сделать, в круг идет ребенок, который перед этим прокатывал мяч. Побеждают те, кто ни разу не был водящим. Игра длится 6—8 мин.

«Охотники и зайцы»

Ход игры: Выбирают «охотника». Он становится с одной стороны площадки, остальные дети («зайчики») — с другой стороны площадки становятся в свои «норки» (кружки, начерченные на земле). На слова педагога: «Зайчики прыг, зайчики скок, во зеленый, во лесок». «зайчики» выходят на площадку и прыгают на обеих ногах. На слово «Охотник!» они убегают в свои «норки». «Охотник» в это время бросает в них мячом. Тот, в кого он попадает, становится «охотником». Повторить 4—5 раз.

«Попади мячом»

Ход игры: Дети становятся в круг, водящий в середине круга с мячом в руках. Он подбрасывает мяч вверх и называет имя кого-нибудь из играющих. Все остальные разбегаются по площадке, а ребенок, имя которого назвали, старается поймать мяч. Как только мяч окажется в его руках, он кричит «Стой!». Все должны остановиться. Водящий бросает мячом в кого-нибудь из играющих. Если ему удалось попасть, тот ребенок занимает место водящего, если нет, то он вновь бежит за мячом и снова кричит «Стой!» играющим, которые в этот момент от него убегают. Водящий имеет право на 3 таких попытки, после чего игру начинают сначала. В момент броска дети не должны убежать в сторону, но они могут нагнуться, присесть, отклонять туловище и т. д. Повторить 4—5 раз.

Эстафета «Вызов игроков»

Играющие делятся на 2 команды и становятся в колонну по одному. Игроки команд рассчитываются по порядку номеров. Руководитель вызывает номер. Например: 1, затем 5 и так далее. Вызванные игроки бегут до установленного места, там оббегают стойку (предмет) и возвращаются обратно. Команда, игрок которой вернулся первым, получает очко. Выигрывает команда, которая получит наибольшее количество очков.

Эстафета «Прыгунки»

Дети делятся на две команды и строятся в колонны один за другим. За сигналом ведущего участники каждой команды исполняют прыжок, отталкиваясь двумя ногами с места. Первый прыгает, второй стаёт на то место, до которого допрыгнул первый, и прыгает дальше. Когда все игроки прыгнут, ведущий измеряет всю длину прыжков первой и второй команды. Выигрывает та команда, которая прыгнула дальше.

Эстафета «Передай мяч»

Дети делятся на две команды. Игроки каждой команды строятся один за другим в колонну. Первые участники держат в руках по мячу. За сигналом ведущего первый игрок в каждой команде передаёт мяч тому, кто сзади, над головой. Последний в команде, получив мяч, бежит к началу колонны, встаёт первым и передаёт мяч следующему за ним тоже над головой. И так до тех пор, пока первый не вернётся на своё место. Побеждает та команда, которая закончит игру первой.

Эстафета «Бег»

По сигналу первый участник бежит до поворотного флажка и обратно, добежав до команды, хлопает по руке следующего участника – передает эстафету.

Эстафета «Возьми последним»

Играющие двух команд строятся в колонну по одному за общей линией старта. Впереди колонн, на расстоянии 20 метров расставлены в ряд городки, булавы, кубики, мячи и так далее. Предметов на 1 меньше общего числа участников обеих команд. По сигналу направляющие в колоннах бегут к предметам и берут по одному с краю (один берёт справа, другой - слева), возвращаются назад, оббегают свои колонны сзади и дотрагиваются рукой до очередного

игрока своей колонны. Тогда тот стартует и выполняет тоже самое. Выигрывает команда, игрок которой возьмёт последний предмет.

Эстафета «Носильщики»

4 игрока (по 2 от каждой команды) становятся на линии старта. Каждый получает по 3 больших мяча. Их надо донести до конечного пункта и вернуться назад. Удержать в руках 3 мяча очень трудно, а упавший мяч поднять без посторонней помощи также не легко. Поэтому передвигаться носильщикам приходится медленно и осторожно (дистанция не должна быть слишком большой). Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием.

Эстафета «Гонка мячей»

Играющие делятся на две, три или четыре команды и становятся в колонны по одному. У стоящих впереди по волейбольному мячу. По сигналу руководителя начинается передача мячей назад. Когда мяч дойдёт до стоящего сзади, он бежит с мячом в голову колонны (все делают шаг назад), становится первым и начинает передачу мяча назад и так далее. Игра продолжается до тех пор, пока каждый из игроков команды не побывает первым. Надо следить за тем, чтобы мяч передавался с прямыми руками с наклоном назад, а дистанция в колоннах была бы не менее шага.

Эстафета «Передал - садись!»

Играющие делятся на две команды, по 5 - 7 человек в каждой и строятся за общей линией старта в колонну по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5 - 6 метров становятся капитаны. Капитаны получают по волейбольному мячу. По сигналу каждый капитан передаёт мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание.

7.4. Промежуточная аттестация

В разделе указаны типовые теоретические вопросы и практические задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся, необходимые для оценки уровня и качества освоения обучающимися ДООП и (или) ее компонентов (учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов), или в конце определенного периода обучения.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме педагогического наблюдения и участия детей в празднике «Спортивные забавы».

7.4.1. Теоретические вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся (при наличии)

Не предусмотрено

7.4.2. Практические задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся (при наличии)

Праздник «Спортивные забавы»

Все мероприятия адаптированы под уровень физической подготовки детей. Педагог следит за безопасностью и вовлеченностью всех участников. Важно создать атмосферу поддержки и дружбы, чтобы каждый ребенок чувствовал себя важным и ценным. В ходе мероприятия педагог ведет педагогическое наблюдение

Праздник состоит из четырех этапов:

Этап 1: Разминка

-Педагог проводит короткую разминку с элементами игры. Дети выполняют простые упражнения (наклоны, прыжки, вращения) под веселую музыку.

- Педагог объясняет, что сегодня они будут играть в разные спортивные игры, работать в командах и развивать свои навыки.

Этап 2: Командные игры

Игра 1: «Эстафета с препятствиями»

- Обучающиеся делятся на 2-4 команды в зависимости от количества.
- Устанавливается полоса препятствий (конусы, обручи, мячики).
- Каждая команда по очереди проходит полосу препятствий, передавая эстафетную палочку.
- Педагог следит за безопасностью и поддерживает командный дух.

Игра 2: «Перетягивание каната»

- Обучающиеся делятся на две команды.
- Используется канат (или веревку) для перетягивания.
- Педагог объясняет правила и следит за тем, чтобы все дети были вовлечены и чувствовали себя комфортно.

Этап 3: Индивидуальные задания

Станция 1: «Мишень». Развитие меткости и координации.

- Дети по очереди бросают мяч в мишень (можно использовать обручи или коробки).

Станция 2: «Скакалка». Развитие ловкости и ритма.

- Дети прыгают через скакалку или просто выполняют различные прыжковые упражнения.
- Педагог показывает разные варианты прыжков

Этап 4: Завершение праздника

- Педагог подводит итоги, обсуждает с детьми, что они узнали, как работали в командах и что им понравилось больше всего, благодарит детей за участие и активность.
- Каждый ребенок получает небольшую награду (например, медаль или сертификат участия).
- Заключительное слово о важности физической активности и дружбы.

7.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы хода освоения ДООП и (или) ее компонентов (учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов), или в конце определенного периода обучения.

Процедура проведения промежуточной аттестации, текущего, итогового и входного контроля регламентируется Положением АНО ДО «СДШ» «О формах аудиторных занятий, порядке и периодичности проведения входного, текущего и итогового контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся».

Перечень контролируемых разделов дисциплины в соотношении с результатами обучения указаны в п.7.1.

Типовые задания входного контроля приведены в п. 7.2.

Типовые контрольные задания или иные материалы текущего контроля приведены в п. 7.3.

Типовые контрольные задания или иные материалы промежуточной аттестации приведены в п.7.4.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме: педагогического наблюдения и участия детей в празднике «Спортивные забавы».

7.6. Критерии оценивания результатов обучения при проведении входного контроля успеваемости

Входной контроль по учебному предмету, курсу, дисциплине (модулю), иному компоненту проводится в начале первого года освоения учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), на первом занятии.

Входной контроль проводится в форме оценивания выполнения заданий во время спортивной эстафеты и педагогического наблюдения.

Педагог вносит полученные результаты в таблицу 7.6.1 Карта учета результатов входного контроля по программе «Вместе весело шагать, прыгать, бегать, приседать» по результатам педагогического наблюдения и оценивания общей физической подготовленности обучающихся

Карта учета результатов входного контроля по программе «Вместе весело шагать, прыгать, бегать, приседать» по результатам педагогического наблюдения и оценивания общей физической подготовленности обучающихся

Группа _____ Дата _____
 Диагностику провел Ф.И.О. педагога _____
 Наименование дисциплины(модуля) «Вместе весело шагать, прыгать, бегать, приседать»

№	ФИО ребенка	Наименование показателя (количество баллов)		Общий уровень физической подготовленности (общее количество баллов)
		Общая координация	Навыки основных движений	
1				
2				
3				

Критерии оценивания общей физической подготовленности обучающихся

Физические качества	Уровень физической подготовленности			
	Низкий (1 балл)	сниженный (2 балла)	средний (3 балла)	высокий (4 балла)
Общая координация	Выраженные нарушения координации, ловкости, ритмические движения, моторная расторможенность или пассивность, произвольные и неконтролируемые движения	Умеренные нарушения координации, ловкости, затруднения в произвольной регуляции темпа и ритма движений. Повышенная двигательная активность, хаотичность, моторная скованность, напряженность.	Незначительные нарушения координации, элементы лишних движений, некоторое снижение ловкости.	Движения координированные, ловкие, ритмичные

Навыки основных движений	Обходит препятствия, ходит «змейкой», прыгает на месте, ловит и кидает мяч двумя руками снизу, от груди	Ходит маршем (ритмично), бегают с ускорением, прыгает на одной ноге, кидает мяч в горизонтальную цель, подлезает под предметы разными способами	Выполняет разные виды ходьбы в разных темпах, делает поскок на месте в ритм, отбивает мяч от земли и ловит его, лазает по наклонной плоскости	Владеет гимнастической ходьбой, бегают с захлестыванием голени и высоким подниманием бедра, прыгает в длину, в высоту с разбега, владеет навыками работы с мячом
--------------------------	---	---	---	--

Определение общего уровня физической подготовленности обучающихся

Определяется путем сложения баллов по результатам педагогического наблюдения за по показателям физических качеств детей во время проведения спортивной эстафеты

высокий уровень: 7 - 8 баллов;

средний уровень: 5 - 6 баллов;

сниженный уровень: 3 - 4 баллов;

низкий уровень: менее 3 баллов.

Таблица 7.6.2

Сводная таблица общего уровня физической подготовленности обучающихся

Группа _____ Дата _____ Ф.И.О. педагога _____

Уровень (критерий)	Количество детей	%
низкий		
сниженный		
средний		
высокий		

7.7. Критерии оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Текущий контроль и промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме педагогического наблюдения.

Педагогическое наблюдение

Педагог дает общую характеристику состояния и поведения дошкольника, наблюдая за ребенком во время занятий и на перемене (во время общения со сверстниками). Характеристика включает наблюдение за формированием первичных учебных навыков

Целевые ориентиры:

- ребёнок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

- ребёнок достаточно хорошо владеет устной речью, может выразить свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения;

- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

- ребёнок владеет базовыми двигательными навыками и умениями, использует их в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях, способен к принятию собственных решений.

На основе данных педагогического наблюдения корректируется содержание работы, подбираются оптимальные формы взаимодействия с детьми.

Критерии оценивания результатов обучения

Критерий / показатели	Высокий (4 балла)	Средний (3 балла)	Сниженный (2 балла)	Низкий (1 балл)
Активность	Выполняет все необходимые действия, инициативен	Исполнителен	Активность снижена, отвлекается	Бездействует, не выполняет задания
Заинтересованность/ эмоциональность	Включенность, сохраняется интерес после окончания занятия Преобладает радость, восторг	Сохраняет интерес в процессе и «не выпадает из общей деятельности» Общее положительное отношение	Интереса к занятию нет Проявляет психоэмоциональное напряжение (сжимает в комок, смотрит исподлобья, тревожен)	Невнимателен, показывает, что ему скучно Проявляет негативные эмоции
Коммуникабельность	Доброжелательное отношение ко всем, со всеми общается	Предпочитает небольшие группы, общается с несколькими детьми	Стремится выйти из общей деятельности	Толкается, ссорится с детьми, не вступает в учебный диалог с учителем
Работоспособность	Может продолжительно выполнять один вид деятельности, не отвлекается	Трудности переключения с одного вида деятельности на другой, но прикладывает усилие и выполняет работу	Быстро утомляется, отвлекается	Бездействует, не выполняет задания

Таблица 7.7.1

Карта учета результатов освоения программы «Вместе весело шагать, прыгать, бегать, приседать»

Группа _____ Дата _____ Ф.И.О. педагога _____

ФИ ребенка	Количество баллов	Итоговый показатель по группе
<i>ФИ ребенка</i>		
<i>n</i>		
ИТОГО	.	Высокий уровень ___ чел Средний уровень ___ чел Сниженный уровень ___ чел Низкий уровень ___ чел

Определение общего уровня подготовленности

Определяется путем сложения баллов по результатам педагогического наблюдения за поведением детей старшего дошкольного возраста в ситуации специально организованного обучения на занятиях по программе «Вместе весело шагать, прыгать, бегать, приседать»

высокий уровень: 13 - 16 баллов;
средний уровень: 9 - 12 баллов;
сниженный уровень: 6 - 8 баллов;
низкий уровень: менее 5 баллов.

Критерии оценивания участия в празднике «Спортивные забавы»

Критерии оценивания	Определение критерия	Баллы	
		Определение соответствует (1 балл)	Определение не соответствует (0 баллов)
Активность, Вовлеченность	Ребенок активно участвует в играх, выполняет задания педагога проявляет интерес	Определение соответствует (1 балл)	Определение не соответствует (0 баллов)
Сотрудничество, Коммуникация	Работа в командах, взаимопомощь, коммуникация и общение между участниками команд	Определение соответствует (1 балл)	Определение не соответствует (0 баллов)
Физические навыки	Движения координированы, достаточно сил для выполнения задания, задание выполнено полностью или частично	Определение соответствует (1 балл)	Определение не соответствует (0 баллов)

Определяется путем сложения баллов по соответствию каждого из критериев.

«Зачтено»: от 1 до 3 баллов;

«Не зачтено»: менее 1 балла.

Таблица 7.7.2.

Карта оценивания участия обучающихся в празднике «Спортивные забавы»

ФИ ребенка	Баллы

Таблица 7.7.3.

Сводная таблица результатов участия обучающихся в празднике «Спортивные забавы»

Результат	Кол-во детей	%
Зачтено		
Не зачтено		

8. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Перечень источников литературы, иных нормативных документов и ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

№ п/п	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы
Основная литература	
1	Государственная образовательная платформа «Российская электронная школа» / Урок 1. Как возникли первые соревнования / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/ , для доступа к информационным ресурсам требуется авторизация
2	Государственная образовательная платформа «Российская электронная школа» / Урок 2. Виды передвижения / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ , для доступа к информационным ресурсам требуется авторизация
3	Государственная образовательная платформа «Российская электронная школа» / Урок 3. Режим дня утренней зарядки / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ , для доступа к информационным ресурсам требуется авторизация
4	Государственная образовательная платформа «Российская электронная школа» / Урок 6. Учимся держать спину ровно / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/ , для доступа к информационным ресурсам требуется авторизация
5	Государственная образовательная платформа «Российская электронная школа» / Урок 7. Закаливание / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/ , для доступа к информационным ресурсам требуется авторизация
6	Государственная образовательная платформа «Российская электронная школа» / Урок 9. Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Челночный бег / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/ , для доступа к информационным ресурсам требуется авторизация
7	Государственная образовательная платформа «Российская электронная школа» / Урок 10. Беговые упражнения, игра «Мышеловка» / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ , для доступа к информационным ресурсам требуется авторизация
8	Государственная образовательная платформа «Российская электронная школа» / Урок 13. Метание в цель. Игра «Точно в мишень» / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/ , для доступа к информационным ресурсам требуется авторизация
9	Государственная образовательная платформа «Российская электронная школа» / Урок 15. Быстрота. Игра «Кто быстрее» / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/ , для доступа к информационным ресурсам требуется авторизация
Дополнительная литература	
1	Микляева Н.В. Физическое развитие дошкольников. Ч.1. Охрана и укрепление здоровья. Соответствует ФГОС ДО / Н.В. Микляева. - М.: ТЦ Сфера, 2015. - 144 с.

2	Микляева Н.В. Физическое развитие дошкольников. Ч. 2. Формирование двигательного опыта и физических качеств. Соответствует ФГОС ДО / Н.В. Микляева. - М.: Творческий центр Сфера, 2015. - 176 с.
Методическая литература	
	ФГБУ Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания / Методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта» / Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://еип-фкис.пф/wp-content/uploads/2021/01/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5-%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8-%D0%90%D0%9F.pdf , свободный
	ФГБУ Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания / Методические рекомендации / Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://фцпомфв.пф/activities/org_metod/page521/
Нормативные документы	
1	Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.kremlin.ru/acts/bank/36698 , свободный
2	Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209270013 , свободный
3	Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012210122?ysclid=m307ip8djp294742993 , свободный
	Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329 -ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.kremlin.ru/acts/bank/26631 , свободный

8.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Наименование ресурса сети «Интернет»	Электронный адрес ресурса
Минпросвещения России	https://edu.gov.ru/
Рособрнадзор	http://obrnadzor.gov.ru/
Федеральный портал Российское образование	http://edu.ru/
Министерство спорта РФ	https://www.minsport.gov.ru/
Официальный портал Минздрава России о Вашем здоровье	https://www.takzdorovo.ru
Электронная библиотека «Научное наследие России» (Единое Научное Информационное Пространство)	https://elementy.ru
Ресурс «ВебЛандия. Лучшие сайты для детей», при поддержке Министерства культуры Российской Федерации	https://web-landia.ru/
Культура.РФ. Гуманитарный просветительский проект, посвященный культуре России.	https://www.culture.ru/
Российская электронная школа «РЭШ»	https://resh.edu.ru

ЦОС «Моя школа»	https://myschool.edu.ru/
Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания	http://фпомофв.рф/
Единая информационная площадка «Физическая культура и спорт, туризм, детский отдых»	https://еип-фкис.рф/
Единый национальный портал дополнительного образования детей	https://dop.edu.ru/

8.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Использование информационных технологий при осуществлении образовательного процесса по дисциплине не предусмотрено

8.4. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине:

1. Спортивное снаряжение: скамейки гимнастические, ворота деревянные, конусы, маты, баскетбольные кольца, гимнастическая лестница, гимнастический канат, гимнастические палки, пластмассовые обручи, мягкие модули разных размеров, мячи резиновые малые (размер 22 см), мячи футбольные, мячи баскетбольные, фишки разметочные, скакалки, мячи теннисные, мяч волейбольный, канат, насосы, кегли;
2. Помещение для проведения занятий.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Особенностью данной программы является физическое воспитание дошкольников посредством разнообразных форм работы, которые способствуют функционированию и совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности. Занятия по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей. Каждое занятие состоит из трёх частей: разминка, основная и заключительная.

Разминка включает в себя упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: различные виды ходьбы и бега, прыжки, подскоки, упражнения дыхательной гимнастики, подвижные игры, а также упражнения, связанные с ориентировкой в пространстве: построения и перестроения. Эта часть занятия формирует эмоционально-положительное отношение и интерес детей к двигательной деятельности. Продолжительность разминки - составляет до 3 - 4 минут.

Основная часть занятия начинается с небольшого комплекса общеразвивающих упражнений. В этой части занятия решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идёт основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости. В этой части даётся большой объём знаний, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. Продолжительность основной части - до 20- минут.

Задача заключительной части – привести организм ребенка в относительно спокойное и ровное состояние. Эта часть занятия включает ходьбу интенсивного темпа с постепенным замедлением, способствующую снижению общей возбуждённости и приведению пульса к норме. В этой части используются упражнения на растяжку и расслабление мышц, релаксация, дыхательные упражнения, спокойная игра. Продолжительность заключительной части составляет 4-5 минут.

Содержание занятий включает информацию о технике безопасности во время занятий, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю, основах здорового образа жизни, о различных видах ОФП, играх, упражнениях на гимнастических снарядах.

Формы, методы и приемы реализации программы

Формы организации образовательной деятельности: традиционная.

Организационные формы обучения: групповые. В группах дети одного возраста.

Методы:

- **Словесный:** обращён к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения (приёмы: объяснение, пояснение, подача команд, сигналов, беседа, вопросы к детям, словесная инструкция).
- **Наглядный:** создаёт зрительное, слуховое, мышечное представление о движении (использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры, музыка, непосредственная помощь педагога).
- **Практический:** закрепляет на практике знания, умения, навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении (приёмы: повторение упражнений, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме).