

Управления образования Администрации Североуральского муниципального округа
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

Принята на заседании
педагогического совета
МАУ ДО «ЦВР»
Протокол № 4 от 24.06 2025 г.

Утверждаю:
Директор МАУ ДО «ЦВР»
 /М.В. Василевич
Приказ № 111-О от 25.06 2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно- спортивной направленности**

«Я познаю мир в движении»

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Объем программы 72 часа

Автор-составитель:

Быкова А.М.

педагог дополнительного
образования

г. Североуральск

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
Планируемые результаты.....	6
1.2. Содержание программы	7
Учебный (тематический) план.....	7
Содержание учебного (тематического) плана.....	8
2. Организационно-педагогические условия.....	10
Материально-техническое обеспечение	11
Методические материалы.....	11
Список литературы	15

1. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Я познаю мир в движении» физкультурно-спортивной направленности (далее – программа).

Программа направлена на физическое воспитание дошкольников, через подвижные игры.

Актуальность программа раскрывается через соответствие следующим нормативным документам в сфере образования:

1. Федеральному закону № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", который устанавливает принципы и цели образовательного процесса, включая физическое развитие дошкольников. Основной целью физического воспитания является формирование физически развитых, здоровых и активных детей.

2. Распоряжению Правительства Российской Федерации от 1 июля 2025 г. № 1745-р, в котором делается акцент на поддержку проектов в сфере физического воспитания, раннее физическое развитие детей, включая создание благоприятных условий для активного отдыха и привлечения малышей к занятиям спортом. Документ подчёркивает необходимость расширения предложений по программам спортивного воспитания и активизации вовлечения детей младшего возраста в активные виды деятельности.

3. Приказу Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30 марта 2018 г. №162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года». Эти документы подчеркивают важность систематического подхода к физическому воспитанию дошкольников, созданию соответствующей инфраструктуры и стимулированию интереса детей к активной и здоровой жизни.

Содержание учебного курса программы учитывает интересы родителей и законных представителей. В результате реализации программы формируются

физически здоровый дошкольник. Проблемы воспитания здорового ребенка были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания, они диктуют необходимость поисков эффективных средств их реализации. Несмотря на то, что в сфере дошкольного физического воспитания существует и практикуется большое количество оздоровительных программ и мероприятий, здоровье детей с каждым годом ухудшается.

Подвижная игра одно из основных средств и методов физического воспитания, так как она дает возможность эффективно решать оздоровительные и воспитательно-образовательные задачи.

Использование подвижных игр способствует всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формированию необходимых навыков, координации движений, ловкости и меткости детей.

Отличительные особенности программы

При разработке программы опирались на специализированную литературу по физическому воспитанию дошкольников.

В программу включены следующие виды упражнений:

- игропластика, которая позволяет детям свободно выражать свои эмоции;
- пальчиковая гимнастика, помимо развития мелкой моторики рук, оказывает положительное воздействие на улучшение памяти, мышления;
- игровой самомассаж формирует у ребёнка навык сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления;
- креативная гимнастика, направлена на развитие выдумки, творческой инициативы, свободного самовыражения и раскрепощенности. Нормально развивающийся ребенок постоянно стремится к движениям. Под влиянием движений улучшается деятельность сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, улучшается обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

Адресат Программы. Программа разработана для учащихся среднего и старшего дошкольного возраста 5 – 7 лет.

В дошкольном возрасте ребенок с любопытством изучает мир. Программа «Я познаю мир в движении», дает возможность изучать мир в активном движении.

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития организма ребенка. Происходят заметные качественные изменения в развитии основных движений детей. Эмоционально окрашенная двигательная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей, которых отличает довольно высокая возбудимость.

Через движения ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность, дисциплинированность, коллективизм. Количество в группе не более 8 человек, группа формируются по возрасту.

Объем и срок освоения программы

Объем программы – 72 часа.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Особенности организации образовательного процесса.

Режим занятий:

Продолжительность одного академического часа – 30 мин.

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Форм обучения: очная.

Форма организации образовательного процесса: групповая, фронтальная.

Форма реализации образовательной программы: традиционная модель.

Перечень форм проведения занятий: практические занятия, игры.

Перечень форм подведения итогов реализации Программы.

Подведение итогов проводятся с помощью диагностической игры и прохождения полосы препятствия, упражнения на время.

Цель – формирование, сохранение и укрепление здоровья детей 5-7 лет через игровые методы оздоровления.

Задачи:

Образовательные:

- формировать у детей умений и навыков правильного выполнения движений тела;
- расширять двигательный опыт, обогатить его новыми, сложными движениями.

Развивающие:

- развивать двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость);
- формировать правильную осанку и укреплять все группы мышц, содействовать профилактике плоскостопия.

Воспитательные:

- воспитывать потребности к занятиям физической культурой и спортом, привычку к здоровому образу жизни;
- воспитывать положительные черты характера (целеустремленность, настойчивость и т.д.).

Планируемые результаты

Метапредметные результаты:

1. Проявляют интерес к различным видам развивающих подвижных игр;
2. Осуществляют самоконтроль (следят за осанкой, за правильным исходным положением).

Личностные:

1. Слушают и реагируют на просьбы педагога, умеют следовать правилам игры.
2. Умеют работать в команде.

Предметные:

1. Улучшились показатели ловкости, силы, быстроты, выносливости, гибкости.
2. Укрепился мышечный корсет, развита гибкость и подвижность позвоночника, мышечно-связочного аппарата.

1.2. Содержание программы

Учебный (тематический) план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1. Раздел «Теоретическая подготовка. Техника безопасности во время проведения занятий»					
1.1	Введение в программу.	1	0,5	0,5	Проведение игры Входной контроль
1.2	Техника безопасности во время проведения занятий	1	0,5	0,5	Практическое задание
2. Раздел «Общая физическая подготовка»					
2.1	Силовые упражнения	15	0	15	Тест упражнения
2.2	Упражнения на выносливость	18	0	18	Упражнения на время
2.3.	Скоростные упражнения	10	0	10	Упражнения на время
2.4	Координационные упражнения	15	0	25	Полоса препятствий
2.5	Упражнения с элементами кинезиологии	10	0	10	Упражнения
2.6	Итоговая игра	2	0	2	Полоса препятствий
	Всего	72	1	72	
	Итого:	72			

Содержание учебного (тематического) плана

1 Раздел. Теоретическая подготовка. Техника безопасности во время проведения занятий.

1.1 Введение в программу.

Теория: знакомство детей с правилами безопасности на занятии.

Практика: игра и экскурсия по зданию.

1.2 Техника безопасности во время проведения занятий.

Теория: беседа о безопасности на занятии.

Практика: подвижная игра «Так делать нельзя».

2 Раздел. Общая физическая подготовка.

2.1. Силовые упражнения.

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика: упражнения с мячом, упражнения планочка, упражнения с мячами для мышц плечевого пояса, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц ног. Для развития силы мышц рук — сгибание и разгибание рук в различных исходных положениях (в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа). Для развития силы мышц ног — приседания (можно на одной ноге), выпады, выпрыгивания вверх из упора присев. Для развития силы мышц разгибателей спины — поднимают и опускают туловище лёжа на животе (можно на повышенной опоре) или удерживают крайнее положение несколько счетов. Для развития силы мышц брюшного пресса — выполняют группировку в положении лёжа на спине или поднимают ноги, лёжа на спине, а затем поднимают отдельно туловище.

Упражнения с набивными мячами (вес от 500 до 1000 г) — например, поднимание вверх, вперёд, опускание вниз, приседание с мячом, бросок мяча от груди.

2.2. Упражнения на выносливость

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика: бег, беговые упражнения, упражнение с координационной лестницей, игровые упражнения туннель. «Весёлые зверята» (бег с имитацией животных), «Паровозик» (ходьба и бег с изменением темпа), «Тропа приключений» (полоса препятствий), «Собери урожай».

2.3. Скоростные упражнения

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика: бег, беговые упражнения, упражнение с координационной лестницей, игровые упражнения туннель, игры на внимательность, изменение движение по сигналу, упражнения на ускорения, полоса препятствий.

Эстафеты, Бег на месте, Смешанные движения.

2.4. Координационные упражнения

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика: прыжки в длину, прыжки на одной ноге, двух ногах, полоса препятствии, игры на развитие координаций движения.

2.5. Упражнения с элементами кинезиологии

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика: глазодвигательные упражнения, дыхательные упражнения, кинезиологических упражнений (Колечко, кулак, ребро, ладонь, ухо, нос, змейка).

Прыжки в стороны, Круговые движения рук, Ползание по коридору, Ходжение по линии, Передача мячей. Упражнение «Лайк — кольцо», «Ухо — нос», «Колечко», «Кулак-ребро-ладонь».

2.6. Итоговая игра.

Практика: прохождение полосы препятствия на время и правильность выполнения заданий.

2. Организационно-педагогические условия

2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	36
2.	Количество учебных дней	72
3.	Количество часов в неделю	2
4.	Количество часов по программе	72
5.	Недель в 1 полугодии	17
6.	Недель во 2 полугодии	19
7.	Сроки проведения аттестации	25-31 мая
8.	Режим занятий	2 раза в неделю по 1 академическим часа
9.	Начало занятий	1 сентября
10.	Выходные дни	31 декабря – 9 января, 4 ноября
11.	Окончание учебного года	31 мая

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Спортивное оборудование:

- мягкие модули;
- тренажеры;
- скакалки;
- обручи;
- мячи разных размеров;
- кегли;
- силиконовые коврики;
- деревянные кубики;
- координационная лестница.

Характеристики аудитории: в помещении, в котором должны проводиться занятия необходимо иметь свободное пространство, ноутбук, колонка с музыкой.

Методические материалы

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия
1.	«Теоретическая подготовка. Техника безопасности во время проведения занятий»	Плакаты с правилами безопасности на занятиях	Методы обучения: наглядные, практические, словесные. Педагогическая технология игровая	Игра
2.	Общая физическая подготовка	Дорожка «здоровья», силиконовые коврики, мячи, кольца, координационная лестница, мягкие модули, скакалки,	Методы обучения: наглядные, практические, словесные. Педагогическая технология игровая	Подвижная игра, игра в кругу, игра путешествие, полоса препятствия.

		обручи, балансир, мячи разных размеров, фишки, силиконовые коврики, деревянные кубики.		
--	--	--	--	--

Основная педагогическая технология, используемая на занятиях по программе – игровая. Игровая форма занятий позволяет ребенку активно включаться в процесс, развивает воображение, коммуникативные навыки и эмоциональную сферу.

Основные цели применения игровых технологий:

1. Развитие основных движений:

Развитие крупной моторики (бег, прыжки, лазание).

Формирование правильной осанки и координации движений.

2. Укрепление здоровья и профилактика заболеваний:

Повышение уровня общей выносливости организма ребенка.

Стимуляция обменных процессов и улучшение иммунитета.

3. Социальное взаимодействие и коммуникация:

Обучение правилам поведения в коллективе.

Воспитание уважительного отношения друг к другу.

4. Формирование познавательного интереса к физкультуре и спорту:

Привлечение внимания к спортивному образу жизни.

Создание положительного опыта участия в спортивных играх.

Организация игровой деятельности обучающихся на занятии происходит через:

1. Подвижные игры:

Простые беговые эстафеты («Кто быстрее?»)

Игры с мячом («Попади в цель!»)

Эстафета с препятствиями («Догони зайчика!»)

2. Сюжетно-ролевые игры:

Имитация действий животных («Медведь идет в лес», «Летят птицы»).

Путешествия сказочных героев («По следам Колобка»).

3. Спортивные соревнования:

Мини-эстафеты и конкурсы.

Соревнования по играм с элементами гимнастики и акробатики.

Преимущества игрового подхода:

- Повышенная мотивация детей к занятию физическими упражнениями.
- Улучшение физического развития детей через игровое обучение.
- Благоприятное воздействие на психоэмоциональное состояние ребёнка.

2.3 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Начальная диагностика проводится в сентябре в виде разных заданий на координацию, силу, выносливость и ловкость. (Приложение № 1)

Текущий контроль – в ходе занятия в виде наблюдений за активностью работы на занятиях, правильностью выполнения упражнений, соблюдение правил и норм общения со сверстниками в играх.

Промежуточная диагностика в конце изучения каждого раздела проводится в виде игровых упражнений по теме раздела.

В конце обучения, проводится итоговая диагностика – игра Прохождение полосы препятствий (Приложение № 2).

Результаты диагностики заносятся в карту мониторинга (Приложение № 3). Оцениваются предметные (теоретические) знания, практические умения и метапредметные умения и личностные результаты. Показатели ранжируются по 3 -х бальной системе.

1 - минимальные результаты;

2 - базовый уровень, средний результат и в практической и в теоретической части;

3 - усовершенствованный уровень, высокий результат в обучении, учащийся дополнительно и самостоятельно занимается дома.

Подсчет ведется математически, выводится общий балл отдельно по предметным практическим умениям, метапредметным знаниям и умениям.

Оценка уровня воспитания осуществляется через педагогическое наблюдение, результаты заносятся карту «мониторинг развития качеств личности обучающихся (Приложение № 4).

Список литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р.
5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм».
9. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652-Н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок).

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

13. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

14. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).

15. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

16. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».

17. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования территории Свердловской области до 2035 года».

18. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере "Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

19. Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» от 29.04.2025 № 582-д «Об утверждении методических рекомендаций».

20. Устав МАУ ДО «ЦВР».

Литература, используемая при составлении программы:

1. Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. – СПб.: Детство-пресс, 2013.

2. Галанов А.С. Игры которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2005.

3. Дидур М. Д., Поташник, А. А. Осанка и физическое развитие детей. – СПб.: Речь, 2001.

4. Сочеванова Е.А Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет: Методическое пособие для педагогов ДОУ.- СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС,2012.- 48с.

5. Сулим Е.В. Занятия физкультурой (игровой стрейчинг для дошкольников) - ТЦ Сфера, 2016. - 107 с.

6. Беззубцева Г. В., Ермошина А. М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 3-7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов. - М., Издательство ГНОМид, 2003.

7. Доронова Т. Н., Голубева Л. Г. и др. Из детства - в отрочество: Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей 4-7 лет. - М.: Просвещение, 2002.

Литература для обучающихся и родителей:

1. Агаджанова, С. Н. Физическое развитие детей / С.Н. Агаджанова. - М.: Детство-Пресс, 2012. - 444 с.

2. Алябьева, Е. А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет / Е.А. Алябьева. - М.: Сфера, 2015. - 144 с.
3. Анисимова, Т. Г. Физическое воспитание детей 2-7 лет: развернутое перспективное планирование по программе под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой / Т.Г. Анисимова. - Москва: ИЛ, 2016. - 610 с.
4. Болсунова, Е. Б. Сказочная гимнастика с элементами йоги. 3-4 года. Учебно-методический комплект / Е.Б. Болсунова. - М.: ВАКО, 2016. - 977 с.
5. Борисова, Вера Валерьевна; Шестакова Татьяна Алексеевна Оздоровительный Фитнес В Системе Физического Воспитания Дошкольников И Младших Школьников / Алексеевна Борисова Вера Валерьевна; Шестакова Татьяна. - Москва: Машиностроение, 2011. - 251 с.
6. Казина, О. Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы: моногр. / О.Б. Казина. - М.: ВКТ, Академия Развития, 2008. - 144 с.
7. Колдина, Д. Н. Подвижные игры и упражнения с детьми 1-3 лет / Д.Н. Колдина. - М.: Мозаика-Синтез, 2016. - 112 с.
8. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет. - М.: Учитель, 2011. - 136 с.
9. Подольская, Е. И. Оздоровительная гимнастика. Игровые комплексы, занятия, физические упражнения. Первая младшая группа / Е.И. Подольская. - М.: Учитель, 2014. - 144 с.

Начальная диагностика

Задания для проверки координации, силы, выносливости, ловкости и скорости: прыжки на одной ноге, прыжки на одной ноге в течение 30 секунд, затем переключение на другую ногу, отжимания, планка на двух руках и на каждой руке по очереди. Игра "Переправа через реку": на полу раскладываются кубики или тактильный коврик, это «камни», дети должны перемещаться от одного «камня» к другому, не касаясь пола, представляя, что это река. Кросс с препятствиями: устанавливается небольшой маршрут с различными препятствиями (конусы, тоннели, полосы для ползания). Дети должны пройти ее за определенное время, развивая выносливость и физическую активность. Игра «Рыбак», дети становятся в круг, педагог встает по середине, в руках скакалка. Педагог по кругу проводит скакалкой на уровне стоп детей, детям необходимо перепрыгнуть через скакалку.

Эстафета на время: детей делят на команды и проводится эстафета, где каждый участник должен пробежать определенное расстояние, передать палочку (или другой предмет) следующему участнику.

Движения с мячом: работа с теннисным мячом, перекачивая его по полу разными способами (броски, катания и т.д.), броски мяча в воздух. Эти задания помогут оценить физические способности обучающихся и выявить области, требующие дополнительной тренировки.

Сводная таблица критериев оценки

Упражнение / Игра	Оцениваемые качества	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Прыжки на одной ноге (30 сек. на каждой)	Выносливость, координация, баланс, сила ног	Прыгает 30 сек. на каждой ноге без остановок, ритмично, без потери равновесия	Прыгает 20–30 сек., допускает 1–2 касания второй ногой, сохраняет общий ритм	Менее 10 прыжков, часто теряет опору, не может переключиться без паузы

Упражнение / Игра	Оцениваемые качества	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Отжимания	Сила верхней части тела, выносливость	8–10+ отжиманий с правильной техникой	4–7 отжиманий, возможны нарушения техники	Менее 4 отжиманий или не может выполнить корректно
Планка	Сила корпуса, выносливость, координация	30–45 сек.; без прогиба/дрожания	20 сек.; возможны небольшие нарушения	Менее 15 сек.
«Переправа через реку»	Координация, ловкость, равновесие, планирование	Уверенно перешагивает, не касаясь пола; адаптируется к расстоянию; сохраняет баланс	Касается пола 1–2 раза, использует руки для баланса	Часто касается пола (>3 раз), теряет равновесие, затруднения с перемещением
Кросс с препятствиями	Выносливость, скорость, ловкость, координация	Быстро и уверенно проходит маршрут, без ошибок, контролирует дыхание и темп	Проходит с паузами, 1–2 ошибки, но завершает маршрут	Частые остановки, ошибки, дыхание сбивается, отказ от части маршрута
Игра «Рыбак»	Реакция, ловкость, координация, скорость	Успешно прыгает все 10–15 раз; мгновенная реакция, точные движения	2–3 ошибки, но корректирует их; реакция замедленная	Более 3 ошибок, несогласованные движения, частые задержки
Эстафета на время	Скорость, координация, командная работа	Быстро бежит, точно передаёт эстафету, слаженно взаимодействует с командой	Хорошая скорость, но возможны задержки при передаче	Медленный бег, ошибки при передаче, не взаимодействует с командой
Движения с мячом (теннисный)	Мелкая/крупная моторика, координация, ловкость	Точно выполняет все задания (броски, ловля, катание), контролирует силу и траекторию	Справляется, но с неточностями; требуется 2–3 попытки	Часто теряет контроль над мячом, хаотичные движения, не выполняет задания

Условные обозначения уровней:

В — высокий, **С** — средний, **Н** — низкий

В конце обучения проводится итоговая диагностика – игра.

Эстафета с препятствиями: устанавливаем маршрут с различными препятствиями: конусы, обручи, низкие барьеры для перепрыгивания. Дети делятся на команды. Каждый участник команды по очереди проходит маршрут, выполняя задания на каждом этапе. Например, проползти, перепрыгнуть через барьер, обойти конус.

Критерии оценки физического развития детей дошкольного возраста через игру «Полоса препятствий» позволяют оценить уровень сформированности двигательных навыков, ловкости, быстроты реакции, силы и выносливости каждого ребенка.

Оцениваемые физические качества:

- Скорость
- Ловкость
- Координация
- Выносливость
- Слаженность работы в команде

Критерии оценки по уровням

Уровень	Критерии выполнения
Высокий (В)	Участник быстро и уверенно проходит весь маршрут: чётко выполняет все элементы (точно оббегает конусы, аккуратно прыгает через барьеры и в обручи, сохраняет темп при ползании). Не допускает ошибок, не нарушает правила, быстро и корректно передаёт эстафету. Команда работает слаженно, без задержек.
Средний (С)	Участник справляется с большинством элементов маршрута, но допускает 1–2 неточности (например, задевает конус, прыгает не в обруч, замедляется на одном из этапов). Передача эстафеты происходит с небольшой задержкой. Общая скорость выполнения удовлетворительная.
Низкий (Н)	Участник испытывает трудности: пропускает элементы маршрута, не выполняет задания (например, идёт вокруг обруча вместо прыжка), теряет ориентацию,

Уровень	Критерии выполнения
	часто останавливается. Допускает 3 и более ошибок. Передача эстафеты нечёткая или с нарушением правил. Команда работает несогласованно.

Дополнительные параметры для фиксации

Показатель	Фиксируемое значение
Время прохождения маршрута всей командой	_____ сек.
Количество ошибок (сбитые конусы, пропущенные элементы и т.д.)	_____
Наблюдения за взаимодействием в команде	_____

Карта мониторинга уровня освоения программы

	Показатели, критерии	Степень выраженности оцениваемого качества			Методы диагностики
		минимальный	базовый	продвинутый	
1.	Работа с мячом	Испытывает затруднения в выполнении упражнения	Работает с мячом хорошо, попадает в цель, не теряет мяч.	Работает с мячом уверенно, попадает в цель, не теряет мяч.	Наблюдение
2.	Работа на координационной лестнице	Испытывает затруднения в выполнении упражнения	Выполняет упражнения на скорости, путается редко.	Выполняет упражнения на скорости, не путается.	Наблюдение
3.	Упражнение на скорость	Испытывает затруднения в выполнении упражнения, делает медленно	Упражнения на скорость делает хорошо, ошибки совершает редко.	Упражнения на скорость делает хорошо, ошибки не совершает.	Наблюдение
4.	Упражнение на гибкость, наклон лежа, наклон стоя.	Испытывает затруднения в выполнении упражнения, делает наклон на минус	Наклон выполняет на плюс.	Выполняет упражнения на гибкость без затруднения.	Наблюдение
5.	Силовые упражнения, планочка, пресс верхний, пресс нижний	Испытывает затруднения в выполнении упражнения, выполняет менее 5 раз.	Выполняет упражнения больше 10 раз	Не вызывают затруднения. Выполняет упражнения больше 20 раз	Наблюдение

Диагностика личностных качеств учащихся

параметры \ ФИ ребенка										
	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.
Морально-волевые качества. Умеет мобилизовать свою волю, проявлять волевые качества, необходимые для достижения цели, рассчитывает силы.										
Взаимодействуют с другими детьми и взрослыми, развивают умение делиться, сотрудничать и решать конфликты.										
Дошкольники проявляют воображение и творческий подход во время игр										

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652185396560566351996131268363309912619724340089

Владелец Василевич Марина Владимировна

Действителен с 17.11.2025 по 17.11.2026