

**Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение
детский сад общеразвивающего вида «Белочка» с приоритетным
осуществлением деятельности по физическому развитию детей
(МДОАУ д/с «Белочка»)**

ПРИНЯТО

на педагогическом Совете № 10
от 16.05.2023

УТВЕРЖДАЮ

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат
00FA9C709F7A3161EC371492A0734CF6EE
Владелец Софронова Юлия Геннадьевна
Действителен с 15.09.2022 по 09.12.2023

« » 2023 г.

Приказ № 302-од
от 17.05.2023

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
по занятиям на тренажёрах
«Спортленд- территория спорта»
(в рамках реализации дополнительного платного образования)**

Направленность: физкультурно-оздоровительная

Возраст обучающихся: 5 - 7 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень программы: ознакомительный, базовый.

Составитель: Колаева Янина
Владимировна
инструктор по физической
культуре

г.Пыть-Ях

Содержание

Раздел №1 Программы «Комплекс основных характеристик образования»

1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.1.1.	Актуальность.....	4
1.1.2.	Новизна.....	5
1.1.3.	Педагогическая целесообразность.....	5
1.1.4.	Отличительная особенность.....	6
1.1.5.	Организация образовательного процесса.....	6
1.1.6.	Виды занятий.....	6
1.1.7.	Методы обучения.....	8
1.1.8.	Формы обучения.....	8
1.2.	Цель и задачи программы.....	9
1.3.	Содержание программы.....	10
1.3.1	Учебный план 1года обучения	10
1.3.2.	Содержание учебного плана 1 года обучения.....	10
1.3.3.	Календарно-тематическое планирование 1 года обучения.....	14
1.3.4.	Планируемые результаты 1 года обучения.....	15
1.3.5.	Календарный учебный график	16

Раздел №2 Программы «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1.	Формы аттестации и оценочные материалы.....	16
2.2.	Условия реализации программы.....	17
2.2.1.	Материально-техническое обеспечение.....	17
2.2.2.	Учебно-методические материалы.....	18
2.2.3.	Кадровое обеспечение.....	18
2.3.	Литература.....	19

Раздел №1 Программы «Комплекс основных характеристик образования»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортленд - территория спорта» направлена на улучшение физического развития, физической подготовленности детей, развитию ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, воспитанию морально-волевых качеств.

Программа составлена на основе Программы М.А. Васильевой «Воспитание и обучение детей в детском саду».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортленд - территория спорта» составлена в соответствии с правовыми документами, регламентирующими программы дополнительного образования:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Приказ Министерства просвещения и науки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 годы, утвержденная постановлением Правительства РФ от 23.05.2015г. № 497;
- Стратегическая инициатива «Новая модель системы дополнительного образования», одобренная Президентом РФ 27.05.2015г.;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации»;
- СанПиН 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности или безвредности для человека факторов среды и обитания».

- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196).

Документы в сфере персонифицированного финансирования.

- Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры от 4 августа 2016 года «1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в ХМАО-Югре» и Приказ № 10-П-1649 от 04.07.2023»
- Постановление 156-па от 06.06.2023 года Администрации г. Пыть-Ях о внесении изменений в постановление администрации от 17.04.2015 № 120-па «Об утверждении Положения об организации предоставления дополнительного образования детям в муниципальных образовательных организациях города Пыть-Яха (в ре. От 09.02.2018 № 20-па от 27.11.2020 № 514-па).
- Локальных актов МДОАУ д/с «Белочка».
- Методическими рекомендациями И.М. Воротилкиной «Физкультурно – оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении».

1.1.1. Актуальность

Физическая активность – залог здоровья и эмоционально благополучного состояния как детей, так и взрослых. Спорт должен становиться правильной привычкой с самого детства. Занятия спортом играют одну из ведущих ролей в личностном росте ребенка: он учится добиваться успехов, переживать неудачи, быть сильным волевым и решительным. Спортивные дети реже впадают в депрессивные состояния, умеют ставить перед собой цели и настойчивы в деятельности по их достижению.

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка формируется под воздействием целого комплекса факторов: биологических, экологических и др.

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность - естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Оптимальный объем развития двигательных качеств — одно из условий сохранения и укрепления здоровья детей 5-7 лет. Уровень физической подготовленности принято определять в основном по степени развития мышечной силы, быстроты и выносливости. Однако различных сторон двигательных качеств детей 5 -7 лет деятельности гораздо больше и их в равной мере следует принимать во внимание. Базовыми двигательными качествами детей являются: ловкость, меткость, точность, подвижность, равновесие, ритмичность, быстрота реакции.

Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности в детском саду необходимо проводить дополнительные кружки по физическому развитию. Занятия на тренажёрах проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

1.1.2. Новизна программы

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья. Развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой. В отличие от уже существующих программ по физкультурно - оздоровительному направлению, которые нацелены на развитие физических качеств для занятий определенным видом спорта. Данная же программа развивает

общие физические качества дошкольников. Дети старшего дошкольного возраста более эмоциональные, поэтому для них подходит больше программа по занятиям на тренажерах «Спортленд - территория спорта» в игровой форме.

1.1.3. Педагогическая целесообразность

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

Физическое воспитание и обучение является неотъемлемой частью образовательного процесса в рамках основной образовательной программы психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации развития детей дошкольного возраста, а работа спортивного кружка строится на единых принципах с основной образовательной программой, обеспечивает целостность педагогического процесса и направлена на расширения спектра образовательных услуг, развития физических способностей детей, всестороннего удовлетворения образовательных потребностей, запросов родителей воспитанников.

1.1.4. Отличительные особенности дополнительной образовательной программы

В отличие от уже существующих программ, данная программа ориентирована на занятия физическими упражнениями на детских тренажерах. Многостороннее воздействие, которых по своей силе превышает эффективность других средств оздоровления, - это наиболее рациональный способ преодоления гиподинамии (недостаточность двигательной активности) и на этой основе формирования у детей необходимой скелетной мускулатуры, препятствующей нарушению осанки, появлению плоскостопия и других отклонений в состоянии здоровья.

1.1.5. Организация образовательного процесса

- ✓ **Направленность программы** – физкультурно – оздоровительная.

- ✓ **Уровень программы**-ознакомительный, базовый.
- ✓ **Адресат программы**-возраст обучающихся 5-7 лет.
- ✓ **Объем и сроки реализации**-72 часа, 1 год обучения.
- ✓ **Форма обучения** – очная.
- ✓ **Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1 академическому часу.
Продолжительность занятия 30 минут.
- ✓ **По форме организации** – групповые.
- ✓ **Состав групп** – постоянный.
- ✓ **Количество обучающихся на занятии**- 10-15 человек.
- ✓ Программу реализует **инструктор по физической культуре, первой квалификационной категории Колаева Янина Владимировна**

1.1.6. Виды занятий

Занятия в тренажерном зале строятся аналогично занятиям общеразвивающего вида, т.е. состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной. Вводная часть - длительностью 5 мин. Основная часть занятия (20 мин.). Работа строится по методу круговой тренировки - дети переходят от одного тренажера к другому по команде педагога. Круговая тренировка способствует увеличению двигательной активности детей. В каждое занятие включаются упражнения с простыми и сложными тренажерами. Для проведения круговой тренировки организуются так называемые станции – несколько групп тренажеров в количестве от 4-х до 7 и общим количеством тренажеров на них в соответствии с количеством детей. Сущность круговой тренировки заключается в том, что каждый ребенок упражняется последовательно на каждом виде тренажеров, причем сложность движений и степень нагрузки предлагается каждому ребенку в зависимости от его индивидуальных особенностей и физических возможностей, т.е. предлагается выполнить определенное количество повторений упражнения или дается временной коридор для выполнения данного задания. От занятия к занятию число повторений увеличивается, а временной коридор удлиняется. Так, на первом занятии дети выполняют упражнение минимальное количество раз и минимальное время – 1 минута, а на каждом последующем занятии время выполнения увеличивается и доводится до 2 минут на каждой «станции» – тренажере.

По сигналу дети одновременно приступают к упражнениям на своих местах. По истечении определенного времени по сигналу дети переходят к смене «станций», тем самым определяя временную продолжительность выполняемого упражнения.

По окончании выполнения каждого задания на «станциях», во избежание переутомления, все дети выполняют дыхательные упражнения, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, а также упражнения на релаксацию.

Дети продолжают переходить от одного упражнения на тренажерах («станциях») к другому, передвигаются по кругу, выполняя, таким образом, все предложенные педагогом упражнения.

После завершения круговой тренировки организуется подвижная игра, которая подбирается с учетом степени нагрузки, полученной детьми, а также с учетом их пожеланий.

Заключительная часть (5 мин.) направлена на расслабление и восстановление. Проводятся малоподвижные игры и упражнения на релаксацию. Во время проведения физкультурных занятий внимание детей обращают на значение конкретного упражнения для развития определенной группы мышц, для работы различных систем организма.

1.1.7. Методы обучения

Методы — это способы взаимосвязанной деятельности педагога и обучаемого, а также способы работы самих обучаемых.

1) Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора).

2) Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;

- словесная инструкция.

3) Практические:

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- Проведение упражнений в игровой форме;

- Проведение упражнений в соревновательной форме.

1.1.8. Формы обучения

При организации занятий применяются 5 форм двигательной деятельности, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

✓ традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);

✓ тренировочная (повторение и закрепление определенного материала);

✓ игровая (подвижные игры, игры-эстафеты);

✓ с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.);

✓ по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, скакалки).

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: приобщение детей к здоровому образу жизни, посредством родительского опыта, через совместные занятия спортом в детском саду.

Задачи:

Образовательные:

- формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;
- формирование у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью;

- содействие становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности.

Воспитательные:

- обогащать детей элементарными знаниями о многообразии физических и спортивных упражнений;
- обогащать двигательный опыт детей через занятия на различных детских тренажерах;
- воспитание у детей такие качества личности, как дисциплинированность, выдержка, творческая активность, инициатива, самостоятельность, умение правильно оценить свои действия;

Развивающие:

- развивать основные физические качества (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях;
- развивать умение выполнять коллективные действия.

Коррекционные:

- формировать и укреплять разные группы мышц опорно-двигательного аппарата (крупные, средние, мелкие);
- профилактика заболеваний.

1.3. Содержание программы

- Теоретическая подготовка;
- Общая физическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Итоговое игровое занятие на тренажерах.

1.3.1. Учебный план 1 года обучения (2 часа в неделю)

№ п/п	Содержание и виды работ	Всего часов	В том числе часы		Формы аттестации/ контроля
			Теории	Практики	
1.	Вводное занятие.	1	1	-	наблюдение, тестирование
2.	Общая физическая подготовка.	20		20	наблюдение, диагностика
3.	Специальная физическая подготовка. Упражнения на тренажерах: - на группы мышц рук; - на пресс;	50	-	50	наблюдение, диагностика

	-на укрепление мышц ног; - вис на шведской стенке.				
4.	Итоговое игровое занятие на тренажерах	1	-	1	ИТОГОВЫЙ
	Всего:	72	1	71	

1.3.2. Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

2. Общая физическая подготовка (ОФП). В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, балансёры, скакалки).

✓ Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20, 30 м.

✓ Подвижные игры: «Перелет птиц», «Колдун», «Цветные автомобили», «Лесной народ», «Медведь и дети», «Зайцы и медведь», «Лиса и куры», «Караси и щуки», «Гном, мороз и ёлочки», «Хитрая лиса», «Найди себе пару», «Затейники», «Перелёт птиц», «Кот Васька», «Бездомный заяц», «Лягушки и цапли», «Рыбки».

3. Специальная физическая подготовка. (СФП) Занятия на тренажёрах ((круговая тренировка) для развития разных групп мышц.

4. Итоговое игровое занятие на тренажёрах. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).

Содержание образовательной деятельности

Месяц	Содержание занятия		
	1 часть (разминка - 3-5 мин)	2 часть (основная)	3 часть (заключительная - 3-4 мин)
Сентябрь	Ходьба: на носках;	Работа на	Упражнение на снятие

1-2	высоко поднимая колени. Бег: медленный; высоко поднимая колени. ОРУ с малым мячом.	тренажерах (круговая тренировка). Дыхательное упражнение «Ветер». Подвижная игра «Перелет птиц».	напряжения и усталости Релаксация «Холодно – жарко».
3-4	Ходьба: на носках; на пятках; в приседе. Бег: медленный; высоко поднимая колени. ОРУ без предметов.	Работа на тренажерах (круговая тренировка). Дыхательное упражнение «Птицы кричат». Подвижная игра «Колдун».	Упражнение на снятие напряжения и усталости Релаксация «В кукольном театре».
Октябрь 5-6	Ходьба: на носках; на пятках; на внешней стороне стопы. Бег: медленный; с захлестом голени. ОРУ с обручем.	Работа на тренажерах (круговая тренировка). Дыхательное упражнение «Паравозик». Подвижная игра «Цветные автомобили».	Упражнение на снятие напряжения и усталости Релаксация «В кукольном театре».
7-8	Ходьба: на носках; приставным шагом; на внешней стороне стопы. Бег: медленный; подскоки. ОРУ с обручем.	Работа на тренажерах (круговая тренировка). Дыхательное упражнение «Заблудился». Подвижная игра «Лесной народ».	Упражнение на снятие напряжения и усталости Релаксация «Волшебное стекло».
Ноябрь 9-10	Ходьба: на носках; на внешней стороне стопы. Бег: медленный; змейкой. ОРУ с гимнастической палкой.	Работа на тренажерах (круговая тренировка). Дыхательное упражнение «Лес шумит». Подвижная игра «Медведь и дети».	Упражнение на снятие напряжения и усталости Релаксация «Волшебное стекло».
11-12	Ходьба: на носках; перешагивая набивные мячи.	Работа на тренажерах (круговая	Упражнение на снятие напряжения и усталости Релаксация

	Бег: медленный; галоп. ОРУ с флажками.	тренировка). Дыхательное упражнение «Насос». Подвижная игра «Зайцы и медведь».	«Волшебное стекло».
Декабрь 13-14	Ходьба: на носках; высоко поднимая колени. Бег: медленный; высоко поднимая колени. ОРУ с малым мячом.	Работа на тренажерах (круговая тренировка). Дыхательное упражнение «Рубим дрова». Подвижная игра «Лиса и куры».	Упражнение на снятие напряжения и усталости Релаксация «Встреча с дюймовочкой».
15-16	Ходьба: на носках; на пятках. Бег: медленный; с высоким подниманием коленей. ОРУ с обручем.	Работа на тренажерах (круговая тренировка). Дыхательное упражнение «Журавль». Подвижная игра «Караси и щуки».	Упражнение на снятие напряжения и усталости Релаксация «Встреча с дюймовочкой».
Январь 17-18	Ходьба: на носках; перешагивая набивные мячи. Бег: медленный; галоп. ОРУ без предметов.	Работа на тренажерах (круговая тренировка). Дыхательное упражнение «Заблудился». Подвижная игра «Гном, мороз и ёлочки».	Упражнение на снятие напряжения и усталости Релаксация «Дерево».
19-20	Ходьба: на носках; на внешней стороне стопы. Бег: медленный; змейкой. ОРУ с гимнастической палкой.	Работа на тренажерах (круговая тренировка). Дыхательное упражнение «Ушки». Подвижная игра «Хитрая лиса».	Упражнение на снятие напряжения и усталости Релаксация «Дерево».
Февраль 21-22	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Лес шумит»	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Медведь и дети»	Упражнение для снятия напряжения и усталости «Котята отправляются путешествовать»

23-24	Ходьба, бег. Дыхательное упражнение «Пловец кролем».	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Найди себе пару»	Упражнение для снятия напряжения и усталости «Котята отправляются путешествовать»
Март 25-26	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Вырастим большими»	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Затейники»	Упражнение «Черепашка» для снятия напряжения и усталости
27 -28	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Поедем на автомобиле»	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Перелет птиц»	Упражнение «Черепашка» для снятия напряжения и усталости
Апрель 29- 30	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Вырасти большой»	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Кот Васька»	Упражнение «Саранча» для снятия напряжения и усталости
31-32	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Ветер»	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Бездомный заяц»	Упражнение «Саранча» для снятия напряжения и усталости
Май 33-34	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Удивимся»	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Лягушки и цапли»	Упражнение «Астры» для снятия напряжения и усталости
35-36	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Рубим дрова»	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Рыбки»	Упражнение «Астры» для снятия напряжения и усталости

1.3.3. Календарно-тематическое планирование

№	Дата занятия	Количество часов		Тема	Форма	
		Теория	Практика		организации занятий	аттестации/ контроля
1.	сентябрь	1		Инструктаж по ТБ. Знакомство с инвентарем	Беседа	Текущее наблюдение
2.	сентябрь		5	Подготовительные и подводящие	Практическое занятие	Текущее наблюдение

				упражнения по ОФП на развитие силы мышц рук и ног		
3.	сентябрь		2	Упражнения на выносливость	Практическое занятие	Текущее наблюдение
4.	октябрь		4	Упражнения на координацию	Практическое занятие	Текущее наблюдение
5.	октябрь		4	Работа на тренажёрах	Практическое занятие	Текущее наблюдение
6.	ноябрь		4	Занятие по ОФП	Практическое занятие	Текущее наблюдение
7.	ноябрь		4	Работа на тренажёрах	Практическое занятие	Текущее наблюдение
8.	декабрь		4	Упражнения на выносливость	Практическое занятие	Текущее наблюдение
9.	декабрь		4	Работа на тренажёрах	Практическое занятие	Контрольное задание
10.	январь		4	Работа на тренажёрах	Практическое занятие	Текущее наблюдение
11.	январь		2	Упражнения на координацию	Практическое занятие	Текущее наблюдение
12.	февраль		4	Работа на тренажёрах	Практическое занятие	Контрольное задание
13.	февраль		4	Занятие по ОФП	Практическое занятие	Текущее наблюдение
14.	март		4	Работа на тренажёрах	Практическое занятие	Текущее наблюдение
15.	март		4	Занятие по ОФП	Практическое занятие	Текущее наблюдение
16.	апрель		5	Работа на тренажёрах	Практическое занятие	Контрольное задание
17.	апрель		2	Занятие по ОФП	Практическое занятие	Текущее наблюдение
18.	апрель		2	Занятие по ОФП	Практическое занятие	Текущее наблюдение
19.	май		3	Работа на тренажёрах	Практическое занятие	Контрольное задание
20.	май		4	Контрольные нормативы	Практическое занятие	Контрольное задание
21.	май		1	Игровое занятие на тренажерах	Практическое занятие	Контрольное задание
	Итого:	1	71			

1.3.4. Планируемые результаты

Предполагается, что у воспитанников, занимающихся по дополнительной программе на тренажерах будут:

- развиты основные физические качества, координационные и ритмические способности, гибкость, ловкость, выносливость, чувство динамического равновесия;

- овладеют системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;

- сформирована культура движений, правильная осанка, потребность в здоровом образе жизни;

- обогащен двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

- сформированы такие качества личности как организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие, организаторские способности.

1.3.5. Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Год обучения	Дата		Количество			Режим занятий
	начала занятий	окончания занятий	учебных недель	учебных дней	учебных часов	
1 год	1 сентября	31 мая	36	72	180	2 раза в неделю: 1 часа

Раздел №2 Программы «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Формы аттестации и оценочные материалы

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится два раза в год: вводный – в сентябре, итоговый – в мае. В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности ребенка, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, сила. Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью диагностических тестов на физическую подготовленность.

Предлагаемые детям двигательные тесты сравнительно просты, однако, учитывая возрастные особенности испытуемых, необходимо, чтобы дети

заблаговременно освоили контрольные упражнения достаточно хорошо, чтобы при тестировании основное внимание было направлено на достижение результата. Учитывая психологические особенности дошкольников, тестирование проводится в форме состязаний, в игровой форме. Такая обстановка вызывает у детей показать свой лучший результат. Перед каждым тестовым упражнением детям даются пробные попытки.

Контрольные нормативы

Нормативы для оценки результатов в челночном беге на 3 x 10 м. (с.) (ловкость)			
Мальчики	Низкий > 11,8	Средний < 11,0	Высокий < 10,7
Девочки	Низкий > 12,0	Средний < 11,5	Высокий < 10,8
Для оценки результатов в прыжке в длину с места (в см) (сила ног)			
Мальчики	Низкий < 110 см.	Средний > 130 см.	Высокий > 140см.
Девочки	Низкий < 100 см.	Средний > 120 см.	Высокий > 130см.
Гибкость. Наклоны туловища вперед, стоя на скамейке, см.			
Мальчики	Низкий < 4 см.	Средний > 6см.	Высокий > 8см.
Девочки	Низкий < 5см.	Средний > 7см.	Высокий > 10см.

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-технического обеспечение

Тип оборудования	Основной набор	Назначение

Тренажеры простейшего типа	<ul style="list-style-type: none"> - детские гантели - диск «Здоровье» - малый мяч-массажер - большой мяч-массажер 	<p>для укрепления мышц рук и плечевого пояса</p> <p>для укрепления мышц туловища и ног тренировки вестибулярного аппарата</p> <p>для массажа кистей рук</p> <p>для массажа мышц разных частей тела</p>
Тренажеры сложного типа	<ul style="list-style-type: none"> - «Велотренажер» - «Мини-твистер» - «Бегущий по волнам» - «Беговая дорожка» - «Мини-степпер» - «Скамья для прессы» - «Гребной тренажер» - «Баттерфляй» - «Жим ногами» - «Жим от груди» -«Наездник» 	<p>для развития выносливости и укрепления мышц ног</p> <p>для тренировки координационных способностей</p> <p>для развития опорно-двигательной системы</p> <p>для развития выносливости и укрепления мышц ног</p> <p>для развития выносливости и укрепления мышц ног</p> <p>для укрепления мышц прессы</p> <p>для укрепления мышц ног и плечевого пояса</p> <p>укрепление мышц рук</p> <p>укрепление мышц ног</p> <p>укрепление мышц рук</p> <p>укрепление мышц рук и ног</p>
Тренажеры для взрослых	<ul style="list-style-type: none"> «Беговая дорожка» «Эллипсоид» «Гребной тренажер» «Скамья для прессы» «Велотренажер» 	
Массажные тренажеры	<ul style="list-style-type: none"> - коврик массажный - мяч-ёжик - массажная дорожка пластмассовая - массажная дорожка «Следы» - коррекционные коврики (резиновые) - доска ребристая -баллансёры 	<p>для массажа ступней ног, профилактики и коррекции плоскостопия</p>

2.2.2. Учебно-методические материалы

1. Программа и методические рекомендации Э.Я. Степаненковой «Физическое воспитание в детском саду» – М.: Мозаика -Синтез, 2009г;
2. Рунова М.А. Пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры. «Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4 – 5лет» – М.: Просвещение, 2007. – 111с.;
3. Методика проведения подвижных игр. Э.Я. Степаненкова- М.: Мозаика -Синтез, 2008-2010.

2.2.3. Кадровое обеспечение

- ✓ Заместитель директора по методической работе – составляет расписание кружковой работе, осуществляет педагогический контроль за выполнением программного материала.
- ✓ Методист – осуществляет контроль методики преподавания и программного обеспечения.
- ✓ Инструктор по физической культуре - осуществляет организацию и обучение программного материала, обеспечивает безопасные условия для проведения занятия, несет ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся.

2.3. Литература

1. Э.Степаненкова «Методика физического воспитания», Москва, «Воспитание дошкольника», 2005г.
2. Кириллова Ю.А. «Программа дополнительного физического образования в детском дошкольном образовательном учреждении для детей 5-6 лет» «Дошкольная педагогика», № 1,2 – 2005 г.
3. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. «Занятия физической культурой в ДОУ» Методическая библиотека, Москва, 2005г.
4. Зимонина В.Н. Расту здоровым: Програм.- метод. пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 304с.
5. Маханёва М. Д. Воспитание здорового ребёнка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 2000. – 107с.

6. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4 – 5 лет : Пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры. – М.: Просвещение, 2007. – 111с.
7. Рунова М.А. Движение день за днём. Двигательная активность – источник здоровья детей. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2007. – 96с.
8. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозайка – Синтез, 2000 – 256с.
9. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозайка – Синтез, 2006. – 96с.