Комитет образования Администрации Голышмановского городского округа

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Голышмановский Центр развития ребенка - детский сад №4 «Елочка»

Принята на заседании
педагогического совета
от « 30 » 08 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю
директор Дьяченко И.А.
(ФИО руководителя)
_____
« 30 » 08 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Физкультурно-спортивная
направленность программы
«Атлетики»

Возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок освоения программы: 1 год
Объем программы: 32 часа

Автор - составитель: инструктор физического воспитания
Саксина А.М.

Уровень программы: стартовый

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 41BD323111661ED16A95E407C7C519DC
Владелец: Дьяченко Ирина Александровна
Действителен: с 02.11.2022 до 26.01.2024

р.п. Голышманово 2023

Комитет образования Администрации Голышмановского городского округа

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Голышмановский Центр развития ребенка - детский сад №4 «Елочка»

Принята на заседании
педагогического совета
от «_30_» __08__ _2023_ г.
Протокол № 1

Утверждаю
директор Дьяченко И.А.
(ФИО руководителя)
_____
«_30_» __08__ _2023_ г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Физкультурно-спортивная
направленность программы
«Атлетики»

Возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок освоения программы: 1 год
Объем программы: 32 часа

Автор - составитель: инструктор физического воспитания
Саксина А.М.

Уровень программы**:** стартовый

р.п. Голышманово 2021

Содержание:

I. Целевой раздел
1.1 Пояснительная записка.....3
1.2. Актуальность 4
1.3. Новизна, особенности программы..... 5
1.4. Цели и задачи реализации программы по дополнительному Образованию…… 5
1.5. Принципы реализации программы «Спортивный кружок "Атлетики».....5
II. Содержательный раздел
2.1. Формы организации двигательной деятельности кружка.....7
2.2Методы обучения.....7
2.3 Этапы реализации дополнительной образовательной программы.....7
2.4 . Ожидаемые результаты 8
2.5.Формы подведения итогов 9
2.6.Учебно-тематический план.....12
2.7. Методические рекомендации для физического воспитания детей 5-7 лет спортивного кружка «Атлетики»…….....7

III. Организационный раздел
3.1 Организация жизнедеятельности детей спортивного кружка «Атлетики»……14
3.2 Структура занятия кружка.....15
3.3. Способы определения усвоения программы 15

IV. Методическое обеспечение 10
V. Литература.....19
VI.Приложение.....23

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлетики» направлена на физическое развитие детей старшего дошкольного возраста. Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды. Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831)
3. Санитарные правила - СП 2.4. 3648-20 «СЭТ к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» №28 от 28.09.2020 (зарегистрированный от 18.12.2020 №61573).
4. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая

разноуровневые программы»).

5. Письмо Минобрнауки России от 18 августа 2017 г. № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций по организации содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности.

6. Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам и методические рекомендации по их применению (ИМЦ РМЦ РЕАЛИЗАЦИЯ ПРИОРИТЕТНОГО ПРОЕКТА «Доступное дополнительное образование для детей» на территории Тюменской области. /Автор-составитель: Хóхлова Светлана Викторовна, к.п.н., заместитель директора по дополнительному образованию ГАУ ДОТО «Дворец творчества и спорта «Пионер», Тюмень, 2017

Сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные игры. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребёнка. Не отрицая их значимости, надо признать, что у ребёнка остаётся всё меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей дошкольников.

По данным М. Руновой (2000), двигательный режим в дошкольных учреждениях позволяет восполнить лишь 55-60% естественной потребности детей в движениях. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения жизненного тонуса. Известно также, что в школе тенденция ухудшения здоровья детей с возрастом усиливается, дети приобретают ряд физических недостатков и вредных привычек. Поэтому необходимо в стенах ДОУ создать «переходный мостик»психической и физической готовности к школе, чтобы первоклассник мог выдержать существенное напряжение, обусловленное режимом учебного дня.

Таким образом, появилась необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления, эффективных средств развития двигательной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решение этой проблемы возможно в совокупности социально-педагогических условий, обеспечивающих целостный воспитательный процесс, гармоничное, физическое и личностное развитие ребёнка. А этому способствуют игровые формы организации двигательной деятельности детей.

1.2.Актуальность программы

Подвижные игры с элементами спорта как вид деятельности, предполагает изменяющиеся условия тех или иных действий, поэтому большинство этих игр связано с проявлением двигательных способностей:

скоростно-силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости. В играх с элементами спорта совершенствуются «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство времени», функции различных анализаторов. Кроме того подвижные игры с элементами спорта позволяют ребёнку овладеть разнообразными, достаточно сложными видами действий, проявлять самостоятельность, активность, творчество.

1.3. Новизна, особенности программы

Использование на занятиях спортивного кружка «Атлетики» игр-эстафет и командных игр с элементами спорта принесёт большой положительный эффект. Так как данные игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам своей команды, а так же, тем, что от действий каждого игрока зависит победа всей команды. Вследствие этого, дети научатся согласовывать свои действия с действиями своих товарищей, адекватно реагировать на свои победы и победы своих соперников.

При разработке учитывалось то, что новые двигательные системы формируются в возрасте 5-6 лет. Детям данного возраста надо предоставить возможность проявит свои способности, умения разнообразно использовать свой двигательный опыт, научится самостоятельно находить решения, проявлять инициативу.

Программа предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование у детей самостоятельности, самоконтроля, умение действовать в группе сверстников, заботиться о своём здоровье.

1.4. Цель и задачи программы

Цель программы: обучение старших дошкольников элементам спортивных игр и упражнений, способствующих достижению «запаса прочности» здоровья у детей, развитию их двигательных способностей, улучшению физической подготовленности, формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни, содействию гармоничному физическому развитию.

Задачи оздоровительного направления:

- формировать устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- создавать условия для проявления положительных эмоций.

Задачи образовательного направления:

- обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями,
- обучать правильной технике выполнения элементов спортивных игр;
- способствовать развитию двигательных способностей.

Задачи воспитательного направления:

- воспитывать положительные морально-волевые качества;

- формировать навыки и стереотипы здорового образа жизни.

1.5. Принципы реализации программы кружка

Дополнительная образовательная программа для детей дошкольников средствами элементов спортивных игр состоит в организации системы работы дошкольного учреждения, которая формирует ценностное отношение к здоровому образу жизни, совершенствует двигательную деятельность у детей в процессе организации занятий в спортивном кружке «Атлетики». Программа определяет систему психолого-педагогических принципов:

•*Принцип систематичности*– суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.

•*Принцип развивающей направленности*– при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.

•*Принцип воспитывающей направленности*– в процессе, которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).

•*Принцип оздоровительной направленности*– специфический принцип физического воспитания – предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики.

•*Принцип сознательности*– основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

•*Принцип наглядности*- заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.

•*Принцип доступности*– предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

•*Принцип индивидуальности*– предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка, где индивидуально-дифференцированный подход обеспечивается:

- игрой на полной площадке или её половине;
- использование инвентаря разного веса и размера (мяч, шайба)
- увеличение или уменьшение расстояния между партнёрами в действиях парами (2,3,4м);
- дозировкой физической нагрузки при подборе игр и упражнений, их повторений;
- вариативностью обучения с учётом половых признаков;

- подбором индивидуальных заданий по развитию тех или иных качеств.

II. Содержательный раздел

2.1. Формы организации двигательной деятельности кружка:

•групповые учебно-тренировочные занятия - предполагают усвоение детьми нового материала, отработку основных видов движений;

•контрольно-проверочные занятия - позволяют определить эффективность процесса подготовки;

•соревнования – позволяют в игровой форме определить уровень спортивных достижений детей, посещающих спортивный кружок «атлетики»;

•индивидуальные занятия – предполагают отработку основных видов движений индивидуально с каждым ребенком.

2.2. Методы обучения:

Метод - система действий инструктора в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.

•*Словесные методы*– методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).

•*Наглядные методы* –методы, направленные насоздание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).

•*Практические методы* – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).

•*Игровые методы* – методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников. Дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, воспитанники совершенствуют свою координацию.

2.3. Этапы реализации дополнительной образовательной программы:

Категории воспитанников:

Набор детей в спортивный кружок проводится в свободной форме по договору об оказании платных услуг с родителями (законными представителями). Ведется набор детей обоего пола без требований к уровню подготовки.

Возраст детей, участвующих в реализации Программы – дети старшей группы – 5-6 лет.

Формы и режимы занятий. Занятия кружка проводятся 4 раза в месяц по 25-30 минут во 2 половине дня. Индивидуальная работа с детьми.

Сроки реализации программы – 1 год.

2.4. Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

Воспитанники умеют:

Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначено место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80см), с разбега (не менее 100см); в высоту с разбега (не менее 40 см); прыгать через короткую и длинную скакалку.

- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6м), владеть школой мяча.

- Выполнять упражнение на статическое и динамическое равновесие.

- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

- Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.

- Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание

- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние 2 км; ухаживать за лыжами.

- Кататься на самокате.

- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

- Продолжать развивать творчество в двигательной активности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и неимитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

Метапредметные:

Сформированы начальных организационно-методических умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, организационных навыков, сформировано умение взаимодействовать с партнерами в игровых и соревновательных ситуациях, высокоразвитые волевые и моральные качества личности.

Личностные:

Развита Разносторонняя и повышенная физическая подготовленность

дошкольников, состоящих в кружке (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, подвижность).

Оздоровительные: снижение показателей заболеваемости дошкольников, увеличение показателя индекса здоровья.

2.5. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	***ОФП*** *(упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости)*	16	5	11	Техника выполнения
2.	***Техническая подготовка***	6 часов	3	3	Наблюдение, контроль правильности освоения
3.	***Тактическая подготовка***	6 часов	3	3	Наблюдение, контроль правильности освоения
4.	***Подвижные игры***	4 часа	1	3	Соблюдение правил
Итого занятий в год		32 часа	12	20	

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Футбол**				
1.1.	Диагностика физической подготовленности к	**1**	**0,5**	**0,5**	

	игре в футбол				
1.2.	Знакомство дошкольников с игрой в футбол, историей ее возникновения.	**1**	**0,5**	**0,5**	
1.3	Знакомство с правилами игры, игровым полем, разметкой.	**1**	**0,5**	**0,5**	
1.4	Закрепление способов действий с мячом в футболе, взаимодействия с другими игроками, ориентировке в игровом пространстве; совершенствовать моторику.	**1**	**0,5**	**0,5**	
1.5	Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение, удар, передача мяча, обводка; разучить индивидуальную тактику.	**4**	**1**	**3**	**Командный турнир**
2.	**Бадминтон**				
2.1	Оценка уровня физической подготовленности к освоению элементов игры в бадминтон	**1**	**0,5**	**0,5**	
2.2	Познакомить со свойствами волана, ракеткой, историей возникновения игры в бадминтон.	**1**	**0,5**	**0,5**	
2.3	Разучить правила игры в бадминтон.	**1**	**0,5**	**0,5**	
2.4	Закрепить действия с воланом и ракеткой: учить играть через сетку, свободно передвигаясь по площадке, используя разнообразные удары	**1**	**0,5**	**0,5**	

	ракеткой (справа, слева, сверху, снизу) в зависимости от игровой ситуации; разучивать способы подачи волана.				
2.5	Разучить игры с воланом, способы действия с ракеткой; учить отражать волан, брошенный воспитателем, играть вдвоём со взрослым.	**3**	**1**	**2**	**Соревнование между группами**
3.	**Баскетбол**				
3.1	**Оценка уровня физической подготовленности к игре в баскетбол**	**1**	**0,5**	**0,5**	
3.2	Познакомить с игрой в баскетбол, историей ее возникновения; учить простейшим видам парного взаимодействия.	**1**	**0,5**	**0,5**	
3.3	Упражнять в ходьбе и беге с заданием, развивать ловкость и глазомер, повторить лазание под шнур.	**1**	**0,5**	**0,5**	
3.4	Упражнять в ходьбе и беге с заданием, закрепить навык отталкивания от пола в прыжках, повторить упражнения в бросании мяча.	**1**	**0,5**	**0,5**	
3.5	Разучить элементы техники игры в баскетбол: стойка, ведение мяча на месте, в движении; бросок, ловля мяча, добиваться точности и качества в их выполнении.	**10**	**2**	**8**	
3.6	Закрепление знаний правил спортивных игр	**2**	**0,5**	**1,5**	**Межгрупповой турнир**

Итого:	**32**	**10,5**	**21,5**	

2.6. Методические рекомендации для физического воспитания детей 5-6 лет кружка «Атлетики».

Футбол

Задачи обучения

Дети 5-6 лет

1. Познакомить дошкольников с игрой в футбол, историей ее возникновения.
2. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение, удар, передача мяча, обводка; разучить индивидуальную тактику.
3. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость.

Дети 6-7 лет

1. Познакомить с правилами игры, игровым полем, разметкой.
2. Закрепить способы действий с мячом в футболе, учить их взаимодействовать с другими игроками, ориентируясь в игровом пространстве; совершенствовать моторику.
3. Формировать потребность и желание играть в футбол самостоятельно; развивать двигательную активность.

Дифференцированный подход к обучению игре в футбол

осуществляется путем:

- комплектования подгрупп по половому признаку, уровню физической подготовленности;
- увеличения или уменьшения расстояния между игроками в парных действиях, веса и размеров мяча, игрового поля, ворот;
- рациональный дозировки физической нагрузки с учетом возможностей и физического состояния ребенка, увеличения или сокращения длительности занятий.

Бадминтон

Задачи обучения

Дети 5-6 лет

1. Познакомить со свойствами волана, ракеткой, историей возникновения игры в бадминтон.
2. Разучить игры с воланом, способы действия с ракеткой; учить отражать волан, брошенный воспитателем, играть вдвоём со взрослым.
3. Развивать ловкость, координацию движений, глазомер.

Дети 6-7 лет

1. Разучить правила игры в бадминтон.

2. Закрепить действия с воланом и ракеткой: учить играть через сетку, свободно передвигаясь по площадке, используя разнообразные удары ракеткой (справа, слева, сверху, снизу) в зависимости от игровой ситуации; разучивать способы подачи волана.

3. Развивать смекалку, сообразительность, согласованность движений.

4. Воспитывать увлечённость игрой, желание играть самостоятельно, уверенность в своих силах.

Оценка уровня физической подготовленности к освоению элементов игры в бадминтон

1. «Подбей волан ракеткой» (число раз, координация, ловкость).

2. «Отрази волан» (точность, сила удара; на сколько метров пролетел волан).

3. «Загони волан в круг» (подача волана снизу). Задача – попасть в обруч (техника, точность попадания).

4. «Перебей волан через сетку» (сила удара, техника выполнения).

Дифференцированный подход к обучению элементам игры в бадминтон.

Реализуется путём:

- подбора ракеток: детских и юношеских; пластмассовых и деревянных; разного веса (от 60-125г); разной длины ручек (от 50 до 60 см), площади головки (сетчатая часть);
- увеличения в парах или уменьшения расстояния при действиях в парах в зависимости от уровня физической подготовленности ребёнка;
- подбора индивидуальных заданий, регулирования физической и эмоциональной нагрузки.

Баскетбол

Задачи обучения

Дети 5-6 лет

1. Познакомить с игрой в баскетбол, историей ее возникновения; учить простейшим видам парного взаимодействия.
2. Разучить элементы техники игры в баскетбол: стойка, ведение мяча на месте, в движении; бросок, ловля мяча, добиваться точности и качества в их выполнении.
3. Способствовать развитию координации движений, глазомера, быстроты, ловкости.

Оценка уровня физической подготовленности к игре

1. Челночный бег на 30м (ловкость).
2. Прыжки в высоту с места (количественные показатели, сила).
3. Броски мяча в корзину с расстояния 3м (глазомер, сила); высота кольца-2м.

Дифференцированный подход к обучению элементам баскетбола

Дифференцированный подход к игре реализуется в зависимости от подготовленности, роста, развития детей путем использования на разных этапах обучения:

- мячей разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные, мини-баскетбольные);
- разного расстояния при работе с мячом в парах (от 1 до 2,5);
- уменьшения или увеличения длительности таймов (от 5 до 10 минут);
- постепенного увеличения высоты корзины от 1,5 до 1,8-2м(для этого хорошо иметь 4-6 навесных щита).

Психокоррекционные игры и упражнения

Задачи обучения

Предлагаемые игры, направленные на развитие внимания, памяти, координации движений, быстроты реакции, которые можно использовать в вводной части занятий кружка «Атлетики»

III. Организационный раздел

3.1 Организация жизнедеятельности детей спортивного кружка «Атлетики».

Вводные занятия. Группа комплектуется на добровольных началах. В группу не включаются дети с противопоказаниями по состоянию здоровья. Группы детей для занятий в спортивном кружке «Атлетики» комплектуются с учетом общего функционального состояния детей старшего дошкольного возраста, данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей-специалистов (педиатра, ортопеда, хирурга, педиатра).

Учитывается запрос родителей. Родители приглашаются на вводное занятие. Руководитель кружка информирует родителей о целях и задачах занятий и ожидаемых результатах работы с детьми.

Программа рассчитана на 32 занятия в год. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана.

Занятия проводятся с октября по май, 4 раза в месяц по 25-30 минут (первый год обучения) во второй половине дня.

В структуру занятий входят различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие и т. д., дыхательная гимнастика. Способ организации детей на занятии зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

3.2. Структура занятия кружка

Ведущей формой развития двигательных способностей детей являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Занятия имеет три части: вводную, основную, заключительную.

Вводная часть состоит из различных видов ходьбы и упражнений, комплекса ритмической гимнастки подготавливающих организм к предстоящей нагрузке. Главная ее задача: ввести детей в работу, которая запланирована, четко организовать их. Психокоррекционные игры и упражнения направленные на развитие внимания, памяти, координации движений, быстроты реакции, которые можно так же использовать в вводной части занятий.

Основная часть занятия состоит из следующих элементов: упражнения на растягивание мышечного аппарата и развитие гибкости, упражнения на развитие силовых способностей, основные движения.Заканчивать занятия целесообразно подвижными играми, главным образом спортивно-соревновательного характера.

Заключительная часть. Ее продолжительность – 5-10 минут. Задачи этой занятия – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, дыхательные упражнения, телесно-тактильные упражнения.

IV. Методическое обеспечение

Дополнительная образовательная программа «Спортивный кружок «Атлетики» обеспечена методическими пособиями:

- методическая литература;
- разработанные конспекты занятий кружка по месяцам;
- картотека с подвижными играми;
- аудиозаписи для комплексов ритмической гимнастки;
- иллюстрации по видам спорта
- физкультурный инвентарь и оборудование.

Календарный учебный график 1 год обучения

Месяц	**Число**	**Время проведения занятия**	**Кол-во часов**	**Содержание занятия (раздел подготовки, тема, форма занятия, форма контроля и т.д.)**	**Мероприятия за рамками учебного плана**
Сентябрь	**8**	**15:30-16:00**	**1**	Диагностика физической подготовленности к игре в футбол 1Челночный бег на 30м (ловкость, быстрота) 2 ведение мяча м\у кеглями 10м, м\у кеглями 2м (ориентировка в пространстве, координация движений) Подвижная игра «Пустое место» Дыхательные упражнения.	**Футбол**
	15	**15:30-16:00**	**1**	Познакомить дошкольников с игрой в футбол, историей ее	

				возникновения. Ходьба по гимнастической скамейке боком. Прыжки на двух ногах через мячи. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. Подвижная игра «Ловишки с лентами» Дыхательные упражнения.	
	22	**15:30-16:00**	**1**	Познакомить с правилами игры, игровым полем, разметкой. Прыжки с разбега с доставанием до предмета. Перебрасывание мяча друг другу через шнур. Подлезание под шнур. Подвижная игра «Не оставайся на полу». Игра малой подвижности « Летает – не летает»	
	29	**15:30-16:00**	**1**	Закрепить способы действий с мячом в футболе, учить их взаимодействовать с другими игроками, ориентируясь в игровом пространстве; совершенствовать моторику. Прыжки на двух ногах между предметов. Переброска мяча стоя в шеренгах. Упражнение в ползании Крокодил». Подвижная игра «Не оставайся на полу». игра малой подвижности «Тихо – громко»	
Октябрь	**6**	**15:30-16:00**	**1**	Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение, удар, передача мяча, обводка; разучить индивидуальную тактику. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. Броски малого мяча вверх и ловля его. Подвижная игра «Птицелов»	
	13	**15:30-16:00**	**1**	Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Прыжки на двух ногах через шнуры. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах. Подвижная игра «Птицелов».	
	20	**15:30-16:00**	**1**	Закрепить способы действий с	

				мячом в футболе, учить их взаимодействовать с другими игроками, ориентируясь в игровом пространстве; совершенствовать моторику. Прыжки с высоты на полусогнутые ноги. Отбивание мяча одной рукой. Переползание в прямом направлении на ладонях и ступнях. Подвижная игра «Не оставайся на полу» Ига малой подвижности « Эхо».	
	27	**15:30-16:00**	**1**	Формировать потребность и желание играть в футбол самостоятельно; развивать двигательную активность. Подвижная игра «Не оставайся на полу».	
Ноябрь	**3**	**15:30-16:00**	**1**	Оценка уровня физической подготовленности к освоению элементов игры в бадминтон 1«Подбей волан ракеткой» (число раз, координация, ловкость) 2 «Отрази волан» (точность, сила удара; на сколько метров пролетел волан) 3 «Загони волан в круг» (подача волана снизу) – задача попасть в обруч (техника, точность попадания) 4 «Передай волан через сетку» (сила удара, техника выполнения) Подвижная игра «Угадай, чей голосок». Игра малой подвижности « Затейники».	**Бадминтон**
	10	**15:30-16:00**	**1**	Познакомить со свойствами волана, ракеткой, историей возникновения игры в бадминтон. Ходьба по канату боком, приставным шагом. Прыжки на правой и левой ноге. Передвигаясь вдоль каната. « Попади в корзину». Броски в корзину двумя руками. Подвижная игра «Угадай, чей голосок». Игра малой подвижности «Затейники».	
	17	**15:30-16:00**	**1**	Разучить правила игры в бадминтон. Прыжки через короткую скакалку. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.	

				Бросание мяча друг другу в колоннах. Подвижная игра «Космонавты».	
	24	**15:30-16:00**	**1**	Закрепить действия с воланом и ракеткой: учить играть через сетку, свободно передвигаясь по площадке, используя разнообразные удары ракеткой (справа, слева, сверху, снизу) в зависимости от игровой ситуации; разучивать способы подачи волана. Ведение мяча в прямом направлении. Лазание под дугу. Ходьба на носках. Между мячами. Подвижная игра «Перелет птиц». Игра малой подвижности «Летает – не летает»	
Декабрь	**1**	**15:30-16:00**	**1**	«Детская лёгкая атлетика» 1Эстафета беговая 2бег (30 м) 3 гибкость 4отжимание 5 прыжок в длину 6метание	
	8	**15:30-16:00**	**1**	Разучить игры с воланом, способы действия с ракеткой; учить отражать волан, брошенный воспитателем, играть вдвоём со взрослым. Ходьба и бег боком приставным шагом с различным положением рук. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их. Бросание малого мяча вверх и ловля его. Подвижная игра «Хитрая лиса».	
	15	**15:30-16:00**	**1**	Развивать смекалку, сообразительность, согласованность движений. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Эстафета с мячом. Ползание по скамейке на ладонях и коленях. Подвижная игра «Два мороза»	
	22	**15:30-16:00**	**1**	Воспитывать увлечённость игрой, желание играть самостоятельно, уверенность в своих силах. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на животе. Ходьба по гимнастической скамейке.	

				Подвижная игра « Хитрая лиса»	
Январь	**19**	**15:30-16:00**	**1**	Оценка уровня физической подготовленности к игре в баскетбол. 1Челночный бег на 30м (ловкость). 2Прыжки в высоту с места (количественные показатели, сила). 3Броски мяча в корзину с расстояния 3м (глазомер, сила); высота кольца-2м. Подвижная игра «Дедушка Рожок» Игра малой подвижности «Эхо».	**Баскетбол**
	26	**15:30-16:00**	**1**	Познакомить с игрой в баскетбол, историей ее возникновения; учить простейшим видам парного взаимодействия. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его. Лазание под шнур. Ходьба по скамейке боком и приставным шагом. Подвижная игра «Удочка»	
Февраль	**2**	**15:30-16:00**	**1**	Упражнять в ходьбе и беге с заданием, развивать ловкость и глазомер, повторить лазание под шнур. Перебрасывание мяча друг другу. Ползание на ладонях и коленях. Ходьба на носках между предметов. Подвижная игра « Удочка»	
	9	**15:30-16:00**	**1**	Упражнять в ходьбе и беге с заданием, закрепить навык отталкивания от пола в прыжках, повторить упражнения в бросании мяча. Ходьба по скамейке перешагивая через предметы. Бросание мяча в середину между шеренгами и ловля его. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры. Подвижная игра «Ключи»	
	16	**15:30-16:00**	**1**	Разучить элементы техники игры в баскетбол: стойка, ведение мяча на месте, в движении; бросок, ловля мяча, добиваться точности и качества в их выполнении. Ходьба парами со стоящими рядом гимнастическими стенками. Метание мешочков в обруч правой и левой руками. Подвижная игра « Не попадись»	
	23	**15:30-16:00**	**1**	Способствовать развитию	

				координации движений, глазомера, быстроты, ловкости. Ползание на четвереньках между предметов. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками на каждый шаг. Прыжки из обруча в обруч, без паузы. Подвижная игра «Угадай, чей голосок?»	
Март	**9**	**15:30-16:00**	**1**	Упражнять в ходьбе с выполнением задания, в ползании на четвереньках между предметов, повторить задания в прыжках, эстафету с мячом. Прыжки шеренгами. Эстафета с мячом. Подвижная игра « Дедушка-Медведушко»	
	16	**15:30-16:00**	**1**	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную, в прыжках, ползании, задания с мячом. Прыжки через короткую скакалку продвигаясь вперед. Ползание под шнур, не касаясь руками. Подвижная игра «Затейники»	
	23	**15:30-16:00**	**1**	Повторить ходьбу с выполнением задания, в метании мешочков в горизонтальную цель, повторить упражнения в ползании на сохранении равновесия. Метание мешочков в горизонтальную цель. Ползание в прямом направлении на четвереньках. Ходьба с мешочком на голове по скамейке. Подвижная игра «Яша»	
	30	**15:30-16:00**	**1**	Повторить ходьбу с выполнением заданий, упражнять в лазании по стенке, повторить упражнения на равновесие и прыжки. Ходьба по скамейке приставным шагом. Ходьба по прямой с перешагиванием через предметы. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. Подвижная игра «Дедушка Рожок»	
Апрель	**6**	**15:30-16:00**	**1**	Повторить игровой упражнение	

				в ходьбе и беге, упражнения на равновесия, в прыжках, с мячом. Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах вдоль шнура. Перебрасывание мяча с шеренгах. Подвижная игра «Хитрая лиса».	
	13	**15:30-16:00**	**1**	Повторять упражнения в ходьбе и беге, упражнять в прыжках в длину с разбега, перебрасывание мяча друг другу. Прыжки в длину с разбега. Броски мяча друг другу парами. Ползание на четвереньках. Подвижная игра « Мышеловка»	
	20	**15:30-16:00**	**1**	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары, метании на дальность, в ползании, в равновесии. Метание мешочков на дальность. Ползание по скамейке с мешочком на спине. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед. Подвижная игра «Затейники»	
Май	**4**	**15:30-16:00**	**1**	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, упражнении в равновесии, в прыжках с мячом. Бросание мяча в шеренгах Прыжки в длину в разбега. Ходьба на носочках между предметами. Подвижная игра «Салки с ленточкой»	
	11	**15:30-16:00**	**1**	Упражнять детей в беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места, повторять упражнения с мячом. Прыжки в длину с места. Ведение мяча одной рукой. Пролезание в обруч прямо и боком. Подвижная игра «Ловишки» Игра малой подвижности « Летает – не летает»	
	18	**15:30-16:00**	**1**	Упражнять детей в беге в колонне по одному по кругу,	

				в ходьбе и беге врассыпную, в метании мешочков на дальность. Метание мешочков на дальность. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Подвижная игра «Садовник»	
	25	**15:30-16:00**	**1**	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий, Повторять упражнения в лазании по скамейке. Лазание по скамейке. Ходьба по скамейке перешагивания через кубики. Прыжки на двух ногах через кубики. Подвижная игра «Охотник и утки»	

Мониторинг

Особенность психомоторной одаренности в дошкольном возрасте требует специального подхода к ее диагностики. Важно выявить не физическую подготовленность детей, а действительные психомоторные способности (совокупность свойств и качеств) как важную составляющую в структуре психомоторной одаренности. На первое место здесь выступают способности в психокоординации, позволяющие ребенку экономно и полноценно использовать резервные силы организма в управлении движениями.

Так же уровень развитие психомоторных способностей определяется по следующим параметрам:

- статическая координация на ограниченной площади опоры;
- динамическая координация на ограниченной площади опоры;
- способность быстро реагировать, выполнять одиночное движение (природная быстрота реагирования);
- способность выполнять действия, требующие ориентировки тела в пространстве;
- способность воспринимать и запоминать собственные движения, воспроизводить и создавать новые (состояние психомоторной памяти);
- кондиционные способности детей, обеспечивающие физическую подготовленность;
- мотивационная готовность ребенка к двигательной активности;
- развитие гибкости;
- силовые способности.

Диагностический инструментарий (приложение 2)

Организация проведения диагностики

В настоящее время дошкольные учреждения работают по различным образовательным программам. Практически все программы

предусматривают необходимость контроля физической подготовленности детей, осуществляемого с помощью тестов (контрольных упражнений). Тесты – это стандартизированные по содержанию, форме и условиям выполнения двигательные действия.

Для внедрения в практику данного тестирования возникла необходимость создания методического аппарата к ним, так проведение тестирования обусловлено своей спецификой. Мы предполагаем, что организационно-методические условия составляют: соблюдение общих требований к тестированию; подготовка мест и условий к выполнению тестирования; организация и порядок проведения тестирования; оформление документации.

Требования к проведению диагностики:

Во-первых, разрабатывая единые требования, мы придерживались следующих положений к применительно к тестам:

- соответствие критериям стандартизации (надежность, информативность, наличие системы оценки, стандартность условий проведения);
- простота и доступность возможностям испытуемых;
- исключение (по возможности) влияния прошлого двигательного опыта и морфо-функциональных особенностей развития;
- применение при массовых обследованиях в любых условиях внешней среды;
- простота используемого для обследования оборудования и инвентаря;
- возможность количественно оценить показанный результат..

Во–вторых, для проведения диагностики физической подготовленности дошкольников педагог должен предусмотреть следующие условия:

- Выбор тестов в соответствии возрастной группы;
- Выбор методики тестирования в соответствии возрастной группы;
- Порядок сбора фактического материала;
- Изложение результатов диагностирования;
- Внесение исправлений и обработка базы данных;
- Систематизация и анализ фактического материала.

- Тесты должны быть простыми и знакомы детям;
- Тесты должны быть доступны возможностям испытуемых;
- Обследование детей должно проводиться в одно и то же время;
- Обследование проводится 2 раза в год (сентябрь, май);

В-третьих, для проведения обследования необходимо подготовить места для тестирования:

- беговая дорожка должна быть чистой, без ямок и горок, очищена от камней, палок и стекол;
- для прыжков в длину с разбега прыжковая яма должна быть взрыхлена;
- стойки для прыжков в высоту должны быть устойчивые;
- разметка для прыжков в длину с места заранее подготовлена;

- для измерения гибкости гимнастическая скамейка должна быть устойчивая, измерительная линейка жесткая и прямая;

- для челночного бега поворотные пункты устойчивые, а кубики небольшие, чтобы ребенок мог перенести его в руке;

- проводить обследования можно в условиях внешней среды (на воздухе и в спортивном зале);

В-четвертых, организация проведения обследования характеризуется:

- своевременностью и систематичностью контроля;
- объективностью оценки количественных и качественных показателей усвоения учебного материала;
- полнотой учета итогов работы за год.

В–пятых, педагогический контроль обеспечивает обмен информацией между педагогами и детьми о результатах их совместной деятельности.

- Педагог получает информацию о результатах усвоения детьми учебного материала на основе наблюдений за их действиями и опроса.
- От педагога к детям информация передается в виде аргументированных оценок наблюдаемых действий;
- констатации ошибок и разъяснения путей их исправления.

Все это позволяет педагогу своевременно уточнять средства и методы педагогических воздействий. Объективный и систематический контроль помогает педагогу более точно управлять процессом физического совершенствования детей.

Объективность контроля обеспечивается при определении критерия оценки на каждом этапе обучения и дифференцированном подходе к детям. Систематичность контроля обеспечивается применением контроля на различных этапах образовательного процесса.

Проверка физической подготовленности детей проводится двараза в год в сентябре и в мае. В ней принимают участие заведующий, старший воспитатель, воспитатели групп, врач, инструктор по физической культуре.

- Инструктор по физической культуре подбирает упражнения для

разминки к каждому из видов упражнений, знакомит детей с правилами выполнения заданий и командами, готовит протоколы обследования. Руководитель дошкольного образовательного учреждения и медицинский персонал проверяют состояние беговой дорожки, ямы для прыжков, площадки для метания и т.д. крепость стоек для прыжков в высоту, прочность гимнастических скамеек, наличие разметок. Врач должен присутствовать на обследовании детей и иметь рядом аптечку. Он оценивает состояние здоровья детей и в случае необходимости освобождает от выполнения заданий.

Условия для проведения мониторинга:

- Целесообразнее организовать две группы обследующих:
- 1)заведующий, воспитатель и музыкальный руководитель;
- 2) инструктор по физической культуре, воспитатель, старший воспитатель.
- Организация мониторинг проводится точно по плану;

- Намониторинга детей приводит воспитатель группы;
- Инструктор по физической культуре консультирует детей о порядке проведения мониторинга, сообщает сколько попыток отводится для выполнения теста, условия выполнения теста и критерии определения результата;
- Мониторинг проводить в течение одной недели по 2-3 теста;
- Скоростно-силовые и силовые тесты рекомендуем проводить в один день, тест на выносливость в другой день; тест на гибкость и ловкость в третий день;
- Детей необходимо функционально и психологически подготовить к выполнению тестов;
- Целесообразно используйте тестирование, возьмите помощников, чтобы дети не ждали очереди, они быстро утомляются;
- Приготовьте измерительные приборы и предметы: динамометр, рулетку, линейку, секундомер, сантиметровую ленту, оборудование и инвентарь;
- Приготовить для детей номера (как для проведения кросса);
- Приготовить протоколы для тестирования.

Мониторинг (старшая группа)

Показатели развития	**Дата проведения**	
	Начало года	Конец года
	Оценка в баллах	
1.Ходьба (разные виды в соответствие с программой) ***3 балла*** *– навыки сформированы, выполняет все виды ходьбы правильно;* ***2 балла*** *– выполняет большинство видов ходьбы, иногда требуется помощь взрослого;* ***1 балл*** *– выполняет частично, обычно требуется помощь взрослого.*		
2.Ползание, лазание (разные виды в соответствие с программой) ***3 балла*** *– навыки сформированы, выполняет все виды правильно;* ***2 балла*** *– выполняет частично правильно, иногда требуется помощь взрослого;* ***1 балл*** *– часто выполняет не правильно большинство видов.*		
1. 3.Бросание , ловля, и перебрасывание мяча (разные виды в соответствие с программой): ***3 балла*** *– навыки сформированы, выполняет все виды правильно;* ***2 балла*** *– выполняет частично правильно,*		

иногда требуется помощь взрослого; ***1 балл*** *– часто выполняет не правильно большинство видов;* ***0 баллов*** *– не выполняет.*		
2. 4. Отбивание и ведение мяча(на месте и в движении) ***3 балла*** *– навыки сформированы, выполняет все виды правильно;* ***2 балла*** *– выполняет частично правильно, иногда требуется помощь взрослого;* ***1 балл*** *– часто выполняет не правильно большинство видов.* *3.* ***0 баллов*** *– не выполняет.*		
5.Прыжки (разные виды в соответствие с программой) ***3 балла*** *– навыки сформированы, выполняет все виды правильно;* ***2 балла*** *– выполняет частично правильно, иногда требуется помощь взрослого;* ***1 балл*** *– часто выполняет не правильно большинство видов.* ***0 баллов*** *– не выполняет.*		
6.Перестроения (разные виды в соответствие с программой; повороты «направо», «налево», «кругом») ***3 балла*** *– выполняет всегда правильно;* **2 балла -** *выполняет частично правильно, иногда требуется помощь взрослого;* ***1 балл*** *– часто выполняет неправильно, обычно требуется помощь взрослого.*		
7.ОРУ (выполняет четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции) ***3 балла*** *– полностью правильно;* **2 балла -** *частично правильно;* ***1 балл*** *– в основном неправильно.*		
8.Участие в играх с элементами спорта: ***3 балла*** *– всегда активно участвует, осознанно выполняет правила;* ***2 балла*** *- часто участвует, иногда затрудняется соблюдать правила;* ***1 балл*** *- иногда принимает участие, часто не соблюдает правила игры.*		
Итоговая сумма		
Комплексная оценка по «Физическая культура» ***1 балл*** *(требуется внимание специалиста) –*		

итоговая сумма ***менее 8;*** ***2 балла*** *(требуется корректирующая работа педагога) - итоговая сумма* ***8-11;*** ***3 балла*** *(средний уровень развития) - итоговая сумма* ***12-16;*** ***4 балла*** *(уровень развития выше среднего) - итоговая сумма* ***17-21;*** ***5 баллов*** *(высокий уровень развития) - итоговая сумма* ***22-24.***		
Уровень освоения программы		

Таблица оценок физической подготовленности
детей 3-7 лет в ДОУ (*Мальчики*)

Тесты	Возраст	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег на 30 метров со старта (сек)	3	13.5 и ниже	13,6-13.9	14,0-14.5	14,6-15,0	15. 1и выше
	4	8.0 и ниже	8,1-8.5	8,6-9,1	9.2-9,7	9.8 и выше
	5	6.9 и ниже	7.0-7,5	7.6-8,1	8.2-8,7	8.8 и выше
	6	6,4 и ниже	6,5-6,8	6.9-7,5"	7.6-8.3	8.4 и выше
Бег на 10 метров с хода (сек)	3					
	4	2,4 и ниже	2,5-2,9	3,0-3,4	3,5-4,7	4,8 и выше
	5	2,1 и <	2,2-2,4	2,5-3,0	3,1-4,1	4,2 и >
	6	2,0 и ниже	2,1-2,3	2,4-2,8	2,9-3,0	4,0 и выше
Метание мешочка с песком на дальность (м)	3	4 и больше	3,5	3,0	2,5	2 и меньше
	4	5 и больше	4.5	4.0	3,5	3 и меньше
	5	6 и больше	5,5	5,0	4.5	4 и меньше
	6	7,5 и больше	7,0	6,5	5,5	5 и меньше
Прыжки в длину с места (см)	3	45 и дальше	40-35	30-25	25-20	20 и ниже
	4	85 и дальше	74-84	63-73	49-62	48 и ниже
	5	105 и дальше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
	6	122 и дальше	109-121	96-108	80-101	85 и ниже
Статистическое равновесие (сек)	3	5.1 и больше	4,7	4,3	3,8	3,3 и меньше
	4	1 1 ,0 и больше	10.0	9.0	8,0	7.0 и меньше
	5	35, 0 и больше	33,0	30,0	28.0	25,0 и меньше
	6	50,0 и больше	47,0	44,0	41,0	38,0 и меньше

Бросок набивного мяча из-за головы (см.)	5	230 и дальше	183-207	160-184	159-161	158 и меньше
	6	300 и дальше	217-259	176-218	174-177	173 и меньше
Бег на выносливость (90, 120, 150 м.), (сек.)	4	28,4 и меньше	28,5-31,5	31,6-34,6	37,7-38,8	38,9 и больше
	5	30,6 и меньше	30,7-33,0	33,1-36,0	36,1-38,5	38,6 и больше
	6	33,9 и меньше	34,0-36,9	37,0-39,0	39,1-41,5	41,6 и больше
	Итоговая оценка по уровням					
Уровни		Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	3	от 18 до 20	от 13 до 17	от 8 до 12	от 5 до 7 баллов	4 и менее
	4	от 28 до 30	от 19 до 27	от 11 до 18	от 7 до 10	6 и менее
	5	от 32 до 35	от 21 до 31	от 13 до 20	от 8 до 12	7 и менее
	6	от 32 до 35	от 21 до 31	от 13 до 20	от 8 до 12	7 и менее

Таблица оценок физической подготовленности
детей 3-7 лет в ДОУ (Девочки)

Тесты	Возраст	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег на 30 метров со старта (сек)	3	13,5 и ниже	13.6-13,9	14.0-14.5	14.6-15.0	15,1 и выше
	4	8,3 и ниже	8.4-8,8	8.9-9,4	9,5-10,1	10,2 и выше
	5	7,2 и ниже	7.3-7,8	7,9-8,4	8,5-9.2	9,3 и выше
	6	6,8 и ниже	6,9-7.3	7,4-7.9	8,0-8.7	8.8 и выше
Бег на 10 метров с хода (сек)	3					
	4	2,6 и меньше	2,7 – 3,0	3,1- 3,7	3,8-5,0	5,1 и больше
	5	2,2 и меньше	2.3 – 3.1	3.2-3,1	3.2-4,3	4,4 и больше
	6	2.1 и меньше	2.2- 2,4	2,5-3,0	3,1-4,1	4.2 и больше
Метаниемешочка с песком на дальность (м) мешочка (м)	3	4 и больше	3,5	3,0	2,5	2 и меньше
	4	5 и больше	4.5	4.0	3,5	3 и меньше
	5	6 и больше	5,5	5,0	4.5	4 и меньше
	6	7,5 и больше	7,0	6,5	5,5	5 и меньше
Прыжки в длину с места (см) длинуместа (см)	3	45 и дальше	40-35	30-25	25-20	20 и ниже
	4	80 и дальше	68-79	56-67	42-55	41 и ниже
	5	95и дальше	84-94	73-83	56-72	55и ниже
	6	110и дальше	99-109	88-98	74-87	73 и ниже
Статистическое равновесие (сек)	3	8,1 и больше	7.5	5.5	4,8	5.2и меньше
	4	14,0 и больше	12,0	11,0	10.0	9.4 и меньше
	5	40, 0 и больше	30,0	33.0	32.0	35,0 и меньше
	6	50,0 и больше	48,0	45.0	43,0	40,0 и меньше

Бросок набивного мяча из-за головы (см.)	5	225 и дальше	224-200	199-175	174-150	149 и меньше
	6	280 и дальше	279-243	242-206	205-169	168 и меньше
Бег на выносливость (90, 120, 150 м.), (сек.)	4	28,7 и меньше	28,8-31,8	31,9-34,9	35.0-39,1	39,2 и больше
	5	30,2 и меньше	30,3-33.2	33,3-36,0	36,1-40,7	40,8 и больше
	6	34,9 и меньше	35,0-38,1	38,2-41,0	41,1-43,8	43,9 и больше

V. Литература

Основная литература:

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: Мозайка-Синтез, 2019. – 128 с.
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа- М.:Мозайка-Синтез, 2018. – 112 с.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Система работы в старшей группе - М.:Мозайка-Синтез, 2018. – 128 с.

Дополнительная литература:

3. Соломенникова Н.М. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет. Волгоград: Учитель. 2014г. – 93 с.
4. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. Москва: ТЦ Сфера, 2014г (Растим детей здоровыми). – 128 с.
5. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Москва: ТЦ Сфера, 2015г (Растим детей здоровыми). – 139 с.
6. Подольская Е.И. Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет. Волгоград: Учитель, 2019. – 144 с.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Е.И. Горячева
«___»_____20__ г.

Экспертный лист оценки качества
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Автор (ы)- составитель (и) программы: Саксина Алина Михайловна
Название программы: «Атлетики»
Направленность программы Физкультурно-спортивная
Форма реализации программы: очная
Целевая группа (возраст детей, особенности образовательных потребностей и возможностей): дошкольники 5-6 лет
Срок реализации программы: 1 год
Ф.И.О. эксперта ___
Дата проведения экспертизы _____

№ п/п	Позиция оценивания	Степень выраженности показателя в программе		
		Выражено в полной мере – 2 балла	Частично выражено – 1 балл	Не выражено -0 баллов
Группа 1. Качество оформления дополнительной общеобразовательной программы				
1.1.	Титульный лист содержит элементы: - наименование образовательной организации; - гриф утверждения программы (с указанием даты и номера приказа); - название программы; - уровень программы; -направленность программы; -адресат программы (возраст детей); -срок реализации программы; - ФИО, должность разработчика(ов) программы; -город и год разработки программы.	*		
1.2.	Программа оформлена в соответствии с требованиями (ГОСТ Р 7.0.97-2016, Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015	*		

	г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», локальный документ учреждения).			
1.3.	Структура программы содержит следующие элементы: комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий и в случаях, предусмотренных Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ, форм аттестации, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, а также оценочных и методических материалов.	*		
1.4.	Изложение содержания программы выполнено профессионально грамотно, отмечается логика, последовательность, аргументированность, системность, научно-методическая обоснованность, соответствие учебному плану; стилистика изложения программы: официально-деловой стиль документа. Современность и обоснованность использования педагогической терминологии. Оптимальность объема программы. Четкая структура и логика изложения.	*		
Группа 2. Качество содержания дополнительной общеобразовательной программы				
Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»				
2.1.	***Пояснительная записка*** содержит все основные компоненты: - направленность программы; - нормативно-правовые основы реализации; - новизну, актуальность разработки программы; -педагогическую целесообразность; - возможность реализации индивидуального образовательного маршрута, обучающегося; - адресат программы (краткая характеристика обучающихся, возрастные особенности, иные медико-психолого-педагогические характеристики); - объем и срок освоения программы (общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы, продолжительность программы); - формы обучения, особенности организации образовательного процесса; - количество обучающихся в группе;		*	

	- режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.			
2.2.	***Цель*** связана с названием программы, отражает ее основную направленность и желаемый конечный результат (личностные, метапредметные, предметные); цель конкретизирована через задачи; формулировки задач соотнесены с планируемыми результатами.	*		
2.3.	***Планируемые результаты*** сформулированы с учетом цели программы как требования к знаниям и умениям, приобретаемым в процессе занятий по программе, компетенции и личностные качества, которые могут быть сформированы и развиты в результате занятий по программе, личностные, метапредметные, предметные результаты, которые приобретет обучающийся по итогам освоения программы.	*		
2.4.	***Учебный план*** содержит: - перечень разделов тем; - количество часов по каждой теме с разбивкой на теоретические и практические виды занятий; - формы аттестации и контроля по каждой теме; - оформлен в табличной форме.	*		
2.5.	***Содержание программы (учебного плана)*** - дано описание разделов и тем программы в соответствии с последовательностью, заданной учебным планом, включая описание теоретических и практических частей и форм контроля по каждой теме, соответствующих цели и планируемым результатам освоения программы. *Примечание: если программа реализуется более одного года, учебно-тематическое планирование представляется на каждый год освоения после планируемых результатов.*		*	
Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»				
2.1.	***Календарный учебный график*** определяет количество учебных недель, даты начала и окончания реализации программы, ее модулей, последовательность реализации содержания учебного плана.	*		
2.2.	***Формы аттестации*** представлены согласно учебному плану (зачет, мониторинг и др.).формы отслеживания, фиксации, предъявления и демонстрации образовательных результатов, и оценочные материалы позволяют оценить достижение цели и задач программы. Разработан мониторинг эффективности реализации программы.	*		

	Созданная система оценочных средств позволяет проконтролировать каждый заявленный результат обучения, измерить его и оценить. Представленные оценочные материалы соответствуют уровню программы, возрастным особенностям обучающихся. Наличие оценочных материалов (пакет диагностических методик, контрольно-измерительные материалы, позволяющие определить достижение учащимися планируемых результатов).			
2.3.	***Методические материалы*** представлены в виде описания методики работы (особенности организации образовательного процесса, методы обучения, формы организации учебного занятия, педагогические технологии, алгоритм учебного занятия, дидактические материалы) соответствуют современным требованиям и обеспечивают достижение планируемых результатов. Организация работы с обучающимися вне учебного плана (воспитательная работа в рамках реализации программы). Наличие методических и дидактических материалов (положения, рекомендации, учебные пособия, разработки занятий, наглядный материал и др.).			*
2.4.	***Материально-техническое обеспечение*** прописано через характеристику помещения для занятий по программе, перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы, обеспечивает достижение планируемых результатов.		*	
2.5.	***Информационное обеспечение*** (аудио-, видео-, фото-, интернет источники) актуально и обеспечивает достижение планируемых результатов.		*	
2.6.	***Кадровое обеспечение программы.*** Указан квалификационный уровень педагога дополнительного образования. Указаны другие специалисты, привлекаемые для реализации программы (в случае необходимости).			*
2.7.	Представлен структурированный список литературы: в том числе нормативно-правовые документы, основная и дополнительная литература, список литературы для обучающихся, родителей, в том числе интернет-источники; список оформлен по ГОСТ.		*	
Группа 3. Доступность реализации дополнительной общеобразовательной программы для различных категорий обучающихся				
3.1.	Разноуровневость построения и реализации программы.			
3.2.	Содержание программы предусматривает участие обучающихся в соответствии с образовательными возможностями и потребностями конкретной категории	*		

	обучающихся (детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья, талантливых (одаренных, мотивированных) детей, детей, находящихся в трудной жизненной ситуации).			
3.3.	Организация образовательной деятельности на основе модульного принципа построения учебных планов и содержания программы.		*	
3.4.	Наличие возможности выстраивания индивидуальных образовательных маршрутов и/или траекторий для различных категорий детей в соответствии с образовательными потребностями и возможностями , возможности выбора режима и темпа освоения программы.		*	
3.5.	Использование дистанционных образовательных технологий и/или электронного обучения			*
3.6.	Сетевой характер реализации программы с использованием разнообразных ресурсов сетевых партнеров (организаций науки, культуры, спорта и физической культуры, общественных детско-взрослых сообществ и сетевых профессиональных сообществ, сферы бизнеса).			*
3.7.	Проектирование содержания и технологий реализации программы с учетом национальных, региональных и этнокультурных особенностей.	*		
	ИТОГО	30		

Оценочная шкала:
32-46 баллов - программа рекомендована к реализации;
22-31 балл - программа рекомендована к реализации при наличии незначительных недостатков;
16-20 баллов - программа рекомендована к реализации при устранении недостатков;
Менее 16 баллов - программа требует значительной доработки и не рекомендована к реализации.

Эксперт _____/ _____

Дата: _____