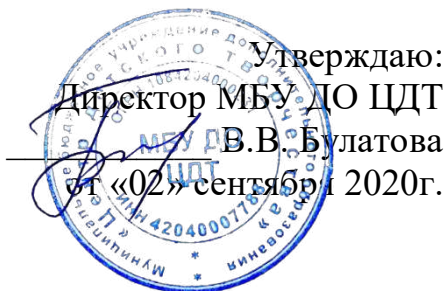


Управление образования Администрации
Гурьевского муниципального округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
от «_02_»_сентября_2020г.
Протокол № 04



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Здоровячок»

Возраст учащихся: 5 – 7 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Цвилинюк Евгения Евгеньевна,
Педагог дополнительного образования

Гурьевский муниципальный округ
2020

Разработчик: Цвилинюк Евгения Евгеньевна педагог дополнительного образования МБУ ДО «Центр детского творчества»

Цвилинюк Евгения Евгеньевна «Здоровячок»: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа / Цвилинюк Евгения Евгеньевна. –МБУ ДО ЦДТ, 2020. – 27 с.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровячок». В данной программе представлены доступные физические упражнения, способствующие формированию мотивации к занятиям физической культурой в процессе двигательной и творческой активности детей. Рекомендуется для детей, родителей, педагогов дополнительного образования, инструкторов по физической культуре в ДОУ.

Содержание

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Содержание программы	8
1.4. Планируемые результаты	11
Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий	13
2.1. Календарный учебный график	13
2.2. Условия реализации программы	13
2.3. Формы аттестации	14
2.4. Оценочные материалы.....	15
2.5. Методические материалы	16
2.6. Список литературы	18

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок»** разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Министерство образования и науки России Федеральное государственное автономное учреждение «Федеральный институт развития образования»);
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУ ДО «Центр детского творчества» Гурьевского района, утверждённым приказом директора № 24 от 01.09.2016 года.

В последнее время интерес к физическому воспитанию детей младшего возраста заметно возрос. Внимание к первым годам жизни ребенка объясняется желанием не упустить самое благоприятное время для умственного и физического развития личности.

Оздоровительная физическая культура становится одним из основных факторов здорового образа жизни. Опыт и исследования убеждают в том, что занятия любимыми физическими упражнениями ведут к снижению риска заболеваний. В программе охвачена наиболее уязвимая категория детей – категория дошкольников, которая до сих пор остается как бы в стороне от спортивных секций.

Актуальность и новизна.

Актуальность данной проблемы определяется тем, что жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. В детстве закладывается фундамент здоровья, и формируются некоторые важные черты личности. Успех в любой деятельности во многом определяется физическим состоянием ребенка. Детский организм остро реагирует на незначительные отклонения от нормы в окружающей среде, что связано с его развитием и недостаточной функциональной зрелостью отдельных органов и систем. Связи между соматическими и психическими процессами более тесные, чем у взрослых. Поэтому решение многих педагогических задач должно осуществляться с обязательным учетом физических возможностей и состояния ребенка.

Все родители мечтают, чтобы их дети были здоровыми, красивыми, умными, добрыми. В целях достижения у детей запаса прочности здоровья, развития двигательных способностей, улучшения физической подготовленности разработана дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок».

Программа разработана для учащихся 5-7 лет, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей дошкольного возраста.

Педагогическая целесообразность программы. Малый объем двигательной активности ребенка ведёт к нарушениям осанки, сердечно-сосудистой системы и к избыточному весу. Все это подтверждает необходимость систематических занятий и, конечно, целенаправленных под руководством специалистов, а именно тренеров-преподавателей. При подборе физических упражнений необходимо учитывать возрастные особенности детей конкретной возрастной группы. Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений.

Разнообразие движений, их всесторонняя направленность, выразительность, музыкальность способствуют гармоничному развитию двигательной активности детей. А сказочные сюжеты занятий превращают их в интересные, увлекательные и познавательные игры.

Отличительная особенность. В структуру и содержание программы заложена система заданий, направленных на включение дошкольников в деятельностное освоение учебного материала с целью овладения универсальными учебными действиями (личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные) и формирования способности самостоятельно успешно усваивать новые знания, умения и компетенции, включая ведущую образовательную компетенцию — умение учиться.

Личностные универсальные учебные действия отражают систему ценностных ориентаций дошкольника, его отношение к различным сторонам окружающего мира.

Регулятивные универсальные учебные действия обеспечивают способность учащегося организовывать свою учебно-познавательную деятельность, проходя по её этапам: от осознания цели – через планирование действий – к реализации намеченного, самоконтролю и самооценке достигнутого результата, а если надо, то и к проведению коррекции.

Познавательные универсальные учебные действия обеспечивают способность к познанию окружающего мира: готовность осуществлять направленный поиск, обработку и использование информации.

Коммуникативные универсальные учебные действия обеспечивают способность осуществлять продуктивное общение в совместной деятельности, проявляя толерантность в общении, соблюдая правила вербального и невербального поведения с учётом конкретной ситуации.

Кроме того, программа предусматривает развитие общей культуры учащихся, а также познавательный рост творческой личности.

Срок освоения программы – один год, содержание программы в соответствии с учебным планом рассчитано на 144 часа.

Содержание программы представлено следующим образом:

- один год обучения - 144 часа, из них 18 часов теории и 126 часов практических занятий.

Занятия по учебному плану проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность занятия с дошкольниками 30-35 минут.

При организации занятий и комплектовании групп учитывается возраст детей. Обучение проводится по группам, подгруппам и всем составом объединения. Состав группы постоянный. Форма обучения – очная.

Формы проведения учебных занятий:

- подвижные игры;
- конкурсы;
- спортивные праздники;
- закаливание (ходьба по ребристой доске, пробковым коврикам);
- соревнования.

При реализации программы возможно применение дистанционных образовательных технологий.

Реализация программы может осуществляться в дистанционном режиме с применениями информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии учащихся и педагога согласно Положения о дистанционном обучении в МБУ ДО «Центр детского творчества».

Формы организации образовательного процесса в дистанционном режиме; e-mail; дистанционное обучение в сети Интернет, видеоконференции, on-line тестирование, интернет-занятия, надомное обучение с дистанционной поддержкой, Skype-общение, облачные сервисы, мессенджеры и т.д.

Используются следующие педагогические технологии:

- здоровьесберегающие;
- здоровьеформирующие;
- игровые и соревновательные;
- личностно-ориентированное обучение,
- технология группового обучения,
- технология коллективного взаимообучения,
- технология развивающего обучения,
- технология игровой деятельности,
- коммуникативная технология обучения,
- технология коллективной творческой деятельности.

1.2. Цели и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячок»

Цель программы: формирование потребности и мотивации к систематическим занятиям физической культурой.

Задачи:

- укреплять здоровье, способствовать обеспечению умственной и физической работоспособности детей;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений, основанным на приобретенных знаниях, мотивировать к выполнению физических упражнений;
- развивать физические качества: быстроту, гибкость, ловкость, выносливость, координацию движений;
- воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, навыки культурного и физически компетентного общественного поведения.

1.3. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячок»

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячок» отражено в учебном плане, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение тем, практики, иных видов учебной деятельности и формы аттестации, учащихся по годам обучения (Закон № 273-ФЗ, ст. 2, п. 22; ст. 47, п. 5).

Учебный план программы включает разделы: «Основы знаний», «Общая физическая подготовка»

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1.«Основы знаний» (4 часа)					
1	Вводное занятие. Техника	2	2		Входное

	безопасности. Введение в образовательную программу.				тестирование(на начало учебного года)
2	Физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой.	2	2		
Раздел 2.«Общая физическая подготовка»(140 часов)					
2.1	Основные движения и общеразвивающие упражнения	22	2	20	
2.2	Строевые упражнения	14	2	12	
2.3	Гимнастические и акробатические упражнения	22	2	20	Промежуточное тестирование
2.4	Легкая атлетика	22	2	20	
2.5	Ритмическая гимнастика	22	2	20	
2.6	Подвижные игры	24	4	20	
2.7	Соревнования, конкурсы, эстафеты	14	-	14	Соревнования, игровые задания. Итоговое тестирование
Итого		144	18	126	

Содержание учебного плана

Раздел.1. «Основы знаний».

Тема 1. Введение в образовательную программу.

Теория. Техника безопасности на занятиях физкультурой и правила личной гигиены.

Тема 2. Физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой.

Теория. Что такое физическое развитие. Для чего нужна утренняя гимнастика. Значение здорового образа жизни в физическом развитии.

Практика. Простейшие движения для улучшения тонуса организма по утрам. Укрепление здоровья.

Раздел 2. «Общая физическая подготовка»

Тема 3. Основные движения и общеразвивающие упражнения (упражнения для формирования правильной осанки).

Теория. Понятие «правильная осанка».

Практика.

Упражнения для формирования правильной осанки перед зеркалом. Упражнения для формирования правильной осанки у стены. Обучение хватам на гимнастической стенке, висом. Способы лазания по гимнастической стенке. Упражнения со скакалкой. Упражнения с малым мячом. Упражнения с обручем. Махи ногами, растяжки, «полу шпагаты». Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения из положения, лежа на животе или на спине с предметом. Бег и ходьба с отработкой непринуждённой постановки корпуса и головы. Прыжки на двух ногах на месте и в движении. Прыжки со смещением ног вправо-влево, с продвижением вперед. Прыжки на двух или одной ноге из обруча в обруч. Ходьба с преодолением препятствий.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног и туловища. Упражнения с обручем. Комплекс общеразвивающих упражнений на месте. Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Комплекс общеразвивающих упражнений из положения лежа. Стойка на лопатках

Тема 4. Строевые упражнения.

Практика. Упражнения на развитие правильного положения туловища в движении. Построение в колонну по одному, перестроение. Ходьба на внешней и внутренней стороне стопы. Ходьба по гимнастической скамейке различными способами. Изменение положения рук при ходьбе. Перестроение из колонны по

одному в колонну по двое, взявшись за руки в парах. Бег из разных исходных положений (прямо, боком, спиной, вперед). Ходьба и бег с высоким подниманием колена.

Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны. Размыкание и смыкание приставным шагом, повороты кругом. Передвижения.

Тема 5. Гимнастические и акробатические упражнения.

Практика. Упражнения «колечко», «корзиночка». Упражнение кувырок вперед. Гимнастическое упражнение «мостик» из положения лежа.

Тема 6. Легкая атлетика.

Практика. Метание мяча: в цель, на дальность, с отскока от стены. Беговые упражнения. Выполнения команды «На старт!». Подготовительные упражнения к прыжку в длину с места. Многоскоки. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.

Тема 7. Ритмическая гимнастика.

Практика. Ритмические упражнения. Легкий бег на носках. Танцевальные шаги польки, подскоки.

Тема 8. Подвижные игры.

Практика. Проведение игр на развитие основных физических качеств (игра на развитие силы, игра на развитие выносливости, игра на развитие силовых качеств, игра на развитие быстроты, игра на развитие ловкости).

«У ребят порядок строгий», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Что изменилось», «Мяч - соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Мяч - среднему», «Невод», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Удочка», «Не давай мяч водящему», «Бой петухов», «Лягушка», «Обезьянка», «Перебежка с выручкой», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Попади в мяч», «Перестрелка», «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета».

Игры с обручем, со скакалкой. Игры-имитации: «Осень», «Зимняя сказка», «Весна пришла!», «Здравствуй, лето!».

Тема 9. Соревнования, конкурсы, эстафеты.

Практика. Проведение различных видов эстафет (эстафеты со скакалкой, эстафеты с обручем, эстафеты с мячом, прыжковые эстафеты, беговые эстафеты, комбинированные эстафеты, шуточные эстафеты).

1.4. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячок»

В итоге освоения программы, учащиеся знают /понимают:

- знают о пользе утренней зарядки, физических упражнений;
- простые подвижные игры и эстафеты;
- различные гимнастические упражнения с предметами,
- комплекс упражнений для формирования правильной осанки (у стены, с предметом и без, в положении лежа);

умеют:

- выполнять кувырки вперед, назад, вставать на «мостик»;
- выполнять различные упражнения на гимнастической скамейке.
- выполнять прыжки: с поворотом кругом, в длину с места (60-70 см), попеременно на одной ноге.
- выполнять броски мяча правой и левой рукой на расстояние, умение попасть мячом в цель, броски мяча об пол и вверх и умение поймать его.
- уверенно лазить по шведской стенке вверх и вниз,
- выполнять прыжок в длину с места, метать малый мяч на дальность (15 м), прыжки в высоту с прямого разбега через веревочку.

В результате освоения программы «Здоровячок» у учащихся будут сформированы следующие личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия (УУД):

личностные результаты:

- проявляют личностные качества (чувство коллективизма и взаимопомощи, контактность, эмпатию, толерантность, экологически ответственное поведение);

познавательные УУД:

- ориентировка в пространстве и времени;
- умение применять правила и пользоваться инструкциями;

коммуникативные УУД:

- правильно формулируют свои мысли и доносят свою позицию до других, аргументируя фактами;
- владение определенными вербальными и невербальными средствами общения;

регулятивные УУД:

- умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу.

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Продолжительность учебного года	216 дней
Даты начала и окончания учебных периодов: первый год обучения	16.09.2020г. по 31.05.2021г.
Количество учебных недель, дней: первый год обучения	36 недель, 72 дня
Режим работы: первый год обучения	2 раза в неделю по 2 часа
Выходные дни Праздничные дни	Суббота, воскресенье Установленные законодательством Российской Федерации
Продолжительность летних каникул (даты начала и окончания каникулярного периода): первый год обучения	96 дней 01.06.2021г. – 31.08.2021г.

2.2. Условия реализации программы.

Успешной реализации программы способствует наличие постоянного рабочего помещения (кабинета) со всеми необходимыми материалами и оборудованием.

Материально-техническое обеспечение:

Скамейка гимнастическая -	2шт.
Стенка гимнастическая -	2 пролета
Маты гимнастические -	2 шт.
Ворота для мини-футбола -	2шт.
Мешочки с наполнителем -	25шт.
Обручи гимнастические большие диаметром 100 см -	10шт.
Обручи малые диаметром 50 см -	20шт.
Палки гимнастические -	20шт.
Скакалки -	20шт.
Свисток судейский -	2шт.
Дуги на стойках -	5шт.
Кирпичики пластмассовые (10 x 20 см) -	10шт.
Канат длиной 6м -	1шт.
«Туннель» -	2шт.

Методическое обеспечение:

- методические материалы для проведения теоретических занятий;
- методические разработки занятий;
- дидактический материал (карты, схемы, таблицы, и т.д.);
- раздаточный материал (тесты, карточки-задания, листы рабочих тетрадей и т.д.);
- инструкции по охране труда и технике безопасности.

Кадровое обеспечение:

педагог дополнительного образования имеет высшее образование, первую квалификационную категорию, курсы ПК 120 часов по дополнительной

профессиональной программе «Теория и практика организации деятельности педагога дополнительного образования, педагога-организатора».

2.3. Формы аттестации

Для определения результативности в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком разработаны формы аттестации, отражающие достижение цели и выполнения задач по освоению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячок»: игры, эстафеты, упражнения, тесты и тд.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Здоровячок»: журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования, портфолио.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Здоровячок»: аналитический материал по итогам проведения входного и итогового тестирования, аналитическая справка, диагностическая карта, участие в конкурсных событиях различного уровня, портфолио.

2.4. Оценочные материалы

Диагностика направлена на выявление основных показателей готовности к усвоению программы и степени ее освоения. В ходе диагностики целесообразно установить особенности развития у детей физических качеств, накопленного двигательного опыта (овладения основными движениями), динамику этих показателей в течение года.

Оценка физических качеств

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость. Приложение №1

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме:

- бег на 30 метров со старта;
- прыжок в длину с разбега;
- метание вдаль;
- статическое равновесие;
- измерение мышечной силы кистей рук с помощью ручного механического динамометра. Приложение №2.

Результаты диагностики физического развития детей заносятся в таблицу.

Приложение №3

Оценка освоения основных движений детьми дошкольного возраста (изучение двигательного опыта детей).

Наряду с особенностями развития физических качеств важно оценить имеющийся двигательный опыт, представленный основными движениями, и качество выполнения различных заданий. Приложение №4

С целью повышения уровня развития физических качеств, в структуру физкультурного занятия необходимо включать упражнения:

- для развития быстроты движений;
- для развития ловкости;
- упражнения на развития силы;
- упражнения на выносливость. Приложение №5

2.5. Методические материалы

Образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Здоровячок» осуществляется в очной форме.

Используются методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, проблемный, игровой.

Для повышения мотивации к занятиям применяются методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование.

Выбор формы организации образовательного процесса зависит от содержания и реализации системно-деятельностного подхода: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

Формы проведения учебных занятий: демонстрация-объяснение, мастер-класс, открытое занятие, практическое занятие, представление, конкурс.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающие технологии, игровые и соревновательные, личностно-ориентированные технологии.

Алгоритм учебного занятия (наиболее часто используемый)

1. Вводная часть (продолжительность 5-6 минут). В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

2. Основная часть (продолжительность 20-25 минут). В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально-волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разными темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве.

3. Заключительная часть (продолжительность 4-5 минут). В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, подвижные игры, хороводы, несложные игровые задания.

2.6. Список литературы

1. Борисова, Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками / Е.Н. Борисова – М.: Издательство «Панорама», 2006. – 144 с.
2. Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Л.Д.Глазырина, В.А. Овсяник - М.: Айрис-пресс, 2001. – 144 с.
3. Гогун, Е.Н., Психология физического воспитания и спорта /Е.Н. Гогун, Б.И. Мартыанов - М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.
4. Данилков А.А., Игры на каждый день /А.А. Данилков- Новосибирск: Издательство «Сибирское университетское издательство», 2008. – 232 с.
5. 500 игр и эстафет: Пособие / Науч. редакция В. В. Кузина, С. А. Полиевского. - [2-е изд.]. - М.: Физкультура и спорт, 2003. – 303 с.
6. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет / Л. И. Пензулаева – М.: Владос, 2003.
7. Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве / Н.В. Полтавцева - М.: Просвещение,2005.
8. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов, Москва, 2001.
9. Двигательно-игровое пространство в группе детского сада. Попова М.Н. Учебно-методическое пособие. - Спб.; 2002.
10. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет. Г.А.Прохорова — М.: Айрис-пресс, 2005. – 215 с.
11. Актуальные проблемы развития ребенка в дошкольном и дополнительном образовании - М.: Детство-Пресс, 2017. – 192 с.
12. Евладова, Е. Б. Дополнительное образование детей / Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова. - М.: Владос, 2015. – 352 с.
13. Иванченко, В. Н. Инновации в образовании: Общее и дополнительное образование детей / В.Н. Иванченко. - М.: Феникс, 2016. – 352 с.

14. Моргун, Д. В. Дополнительное образование детей в вопросах и ответах / Д.В. Моргун, Л.М. Орлова. - М.: ЭкоПресс, 2016. – 140 с.

15. Толстой, И.И. Заметки о народном образовании в России / И.И. Толстой. - М.: СПб: Вольф, 2016. – 132 с.

16. Лебедева, О.Е. Дополнительное образование детей / О.Е. Лебедева. - М.: Книга по Требованию, 2016. – 256 с.

17. Золотарева, А. В. Дополнительное образование детей / А.В. Золотарева. - М.: Академия развития, 2016. – 304 с.

Физические качества

Быстрота — это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

Ловкость — это способность быстро овладеть новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки.

Выносливость — это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности. Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Гибкость — морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Бег на 30 метров со старта (тестируются скоростные качества).

Проводится на беговой дорожке (длина не менее 40м, ширина 3 метра). Тестирование проводят двое взрослых, один находится на линии старта с флажком, другой на линии финиша с секундомером. За линией финиша на расстоянии 5-7 метров ставится яркий ориентир. По команде «Марш!» - взмах флажком, подаётся сбоку от детей, и в это же время включается секундомер. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат.

Прыжок в длину с разбега. (5-7 лет) (Тест позволяет оценить скоростно-силовые качества).

По сигналу педагога ребёнок начинает разбег, при этом корпус его слегка наклонён вперёд, руки согнуты в локтях, отталкивается правой ногой от линии и выполнив прыжок,

приземляется в яме с песком на две ноги. Результат фиксируется, по пяткам, заносится лучший результат. Важно сохранить равновесие после прыжка. Дается две попытки.

Метание вдаль.

Тест проводится на специально оборудованной территории с разметкой через каждые 50см, длина участка не менее 20 метров. Для метания используется резиновый мяч диаметром – 60-80 мм. По сигналу педагога, ребёнок принимает исходное положение: стоя у контрольной линии, левая нога за линией, правая сзади на расстоянии шага, мяч в правой руке, рука за головой. Слегка сгибая колени и отводя туловище назад, резко вытолкнуть руку из-за головы вперёд и бросить мяч как можно дальше. Выполняется две попытки. Фиксируется лучший результат.

Статическое равновесие.

(Тест тренирует и выявляет координационные возможности детей).

Тест можно проводить с подгруппой детей 3-4 человека. Педагог предлагает ребёнку встать в стойку – носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги – и пытается при этом сохранить равновесие. Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Две попытки.

Измерение мышечной силы кистей рук с помощью ручного механического динамометра.

Во время тестирования ребёнок принимает исходное положение: стоя, руки опущены вниз, динамометр в правой (левой) руке. Педагог даёт указание, используя игровой приём /поднять сетку картошки/- сильно сжать прибор ладонью. Дается две попытки с интервалом отдыха в 1-2 минуты. Фиксируется лучший результат.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ДИАГНОСТИКИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
ДЕТЕЙ**

Ф. И. учащегося	БЕГ 30м (сек.)	Стат. равновесие (сек.)	Метание пр. лев. (м)	Прыжок с места (м)	Прыжок с разбега (м)	Сила рук пр. лев. (кг)

Приложение №4

Оценка освоения основных движений детьми дошкольного возраста (изучение двигательного опыта детей)

Наряду с особенностями развития физических качеств важно оценить имеющийся двигательный опыт, представленный основными движениями, и качество выполнения различных заданий. Критерии оценки основных движений зависят от возраста ребенка:

- «отлично» — все элементы упражнения выполняются в полном соответствии с заданием и схемой движения (5 баллов);

- «хорошо» — при выполнении теста допущена одна ошибка, существенно не изменяющая характер движения и результат (4 балла);

- «удовлетворительно» — тест выполняется с большим трудом, имеются значительные ошибки, отступления от заданной модели (3 балла);

- «неудовлетворительно» — упражнения практически не выполнено, однако ребенок делает попытки (1—2 элемента движения) к его выполнению (2 балла);

- «плохо» — ребенок не предпринимает попыток к выполнению теста, физически не в состоянии его выполнить (0 баллов).

Пятибалльная система оценки результатов тестирования двигательных навыков позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности отдельных детей, но и выявить уровень развития детей группы, сравнить их с показателями детей другой возрастной группы, и даже появляется возможность сравнить уровень физической подготовленности детей всего дошкольного учреждения. Результаты в баллах заносятся в протокол.

Примерный протокол проведения диагностики

Фамилия, имя ребенка	Пол	Основные движения (оценка в баллах)				Средний балл
		№1	№2	№3	

Ориентировочные показатели, физической подготовленности детей

5-7 лет.

ПОКАЗАТЕЛИ	ПОЛ	5 ЛЕТ	6 ЛЕТ	7 ЛЕТ
БЕГ 10 метров сходу	М	2.8-2.7	-	-
	Д	3.0-2.8		
БЕГ 30 метров со старта	М	8.5-8.1	8.0-6.5	7.2-6.0
	Д	8.5-8.2	8.1-6.5	7.2-6.1
ПЫЖОК С МЕСТА	М	85-130	100-150	130-155
	Д	85-125	90-140	125-150
ПРЫЖОК С РАЗБЕГА	М	120-145	130-180	180-210
	Д	120-145	130-170	150-200
СТАТИЧЕСКОЕ РАВНОВЕСИЕ (сек.)	М	15-20	25-35	35-42
	Д	15-28	30-40	45-60
ДИНАМОМЕТРИЯ (правая)	М	6.5-10.3	9.6-14.4	11.6-15.0
	Д	4.9-8.7	7.9-11.9	9.4-14.4
ДИНАМОМЕТРИЯ (левая)	М	6.1-9.5	9.2-13.4	10.5-14.1
	Д	5.1-8.7	6.8-11.6	8.6-13.2

Приложение №5

С целью повышения уровня развития физических качеств, в структуру физкультурного занятия необходимо включать следующие упражнения:

1. Для развития быстроты движений:

- общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, требующие быстрого движения, реакции на определённый сигнал спрятать предмет за спину или сделать хлопок...,

- различные способы ходьбы и бега с резкими поворотами или сменой направления,

- подвижные игры с правилами: догнать кого-то, успеть остановиться, убежать от кого-то, впрыгнуть в обруч...,

- езда на велосипеде: медленно, быстрее, быстро,

- игры с мячом, обручем в движении.

Упражнения для развития ловкости:

- общеразвивающие упражнения с мелкими предметами, когда нужно их перекладывать из одной руки в другую,

- ходьба и бег между предметами,

- движения, рассчитанные на осторожность, точность / «пролезь, не задев», пройди по узкой тропе,

- игры, предусматривающие правила не сталкиваться друг с другом,

- применение необычных исходных положений: стоя на коленях, сидя спиной вперёд и т.д.,

- быстрая смена положений: сесть, встать, лечь,

- смена видов выполнения движения: метание сверху, снизу, сбоку...

Упражнения на развития силы:

- упражнения с длинным шестом, канатом,

- с отягощёнными предметами /мешочки с песком, набивные мячи/,

- ползание по-пластунски,

- влезание на гимнастическую стену,

- метание предметов вдаль.

Упражнения на выносливость:

- походы на территории ДОУ и за его пределы с дозированной нагрузкой,

- бег с заданиями,

-медленный бег на заданную дистанцию/ от 200 до 500 метров/.

Рекомендуемый материал целесообразно включать в занятия, планируемые в течение года, а также предлагать воспитателям для дополнительного использования при проведении туристических прогулок, занятий на свежем воздухе, самостоятельной двигательной активности дошкольников.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575882

Владелец Булатова Вероника Валерьевна

Действителен с 20.04.2021 по 20.04.2022