

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
прогимназия «Кристина» г. Томска**

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № _____
от «31» августа 2023 года

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ
прогимназии «Кристина»
Е.В Севостьянова
Приказ №251 от 03.09.2023

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивная секция ОФП»**

для детей 3-5 лет
Срок реализации программы: *2 года*

Составила: Галкина Надежна Юрьевна,
инструктор по физ. культуре

Томск
2023

Содержание

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы «Спортивная секция ОФП».

1.1. Пояснительная записка

- направленность (профиль) программы
- актуальность программы
- отличительные особенности программы
- адресат программы
- объем и срок освоения программы
- формы обучения и виды занятий по программе
- особенности организации образовательного процесса
- режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

1.2. Цели и задачи программы

- цель
- задачи

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план 1 год

1.3.2. Учебный план 2 год

1.3.3. Содержание учебного плана

1.4 Планируемые результаты

1.4.1. Планируемые результаты 1-го года обучения

1.4.2. Планируемые результаты 2-го года обучения

2 . Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

2.2 Условия реализации программы

2.3 Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

2.4. Оценочные материалы

2.5. Методические материалы

Список литературы

Приложение

**1. Комплекс основных характеристик
дополнительной общеразвивающей программы
«Спортивная секция ОФП»
1.1 Пояснительная записка**

Направленность (профиль) программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды.

Дошкольный период - чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир, способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств. Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой, способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре. Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, как основная задача дошкольного образовательного учреждения, должно базироваться и на осознанном отношении ребенка к своему здоровью.

С точки зрения современного развития дошкольного образования программа разработана в соответствии с Федеральным Государственным Образовательным Стандартом дошкольного образования.

Отличительными особенностями программы по общей физической подготовке, является то, что она дополнена различным материалом, учитывающим интересы детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с футболом, волейболом, бадминтоном, а также включены элементы гимнастики, легкая атлетика.

Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить в игровой форме.

А также программа рассчитана на подготовку детей к городским соревнованиям и к сдаче норм ГТО.

Адресат программы – дети 3-5 лет разного уровня подготовки, желающие активно заниматься физкультурой и добиться положительных результатов в данном направлении.

Если в группе появляется ребенок с ОВЗ, то для него составляется индивидуальный маршрут, который согласовывается с родителями.

Физическое развитие детей 3–5 лет, включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных

представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Дозировка упражнений соответствует возрасту и уровню подготовленности детей и может составлять от 3–4 раз на этапе разучивания упражнений до 8–10 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса. Один комплекс рассчитан на две недели.

В своей деятельности группа общей физической подготовки руководствуется Законом Российской Федерации «Об образовании», Типовым положением об общеобразовательном учреждении, соответствует действующим нормам СанПиНа.

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 2 года.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, после выполнения основной образовательной программы дошкольного звена по разделу физической культуры.

Всего занятий в месяц - 8, в год - 76. (с 09 сентября по 26 июня)

Формы обучения и виды занятий по программе:

Основной формой обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Спортивная секция ОФП» является занятие, в рамках которого, в зависимости от состава участников, используются фронтальная, групповая, индивидуальная и парная формы работы. По способу организации образовательной деятельности детей занятие может носить учебный или репетиционный характер. На учебных занятиях предусмотрено время для знакомства с теоретическими знаниями.

Особенности организации образовательного процесса:

На спортивной секции все дети делают одни и те же задания, предусмотренные данным содержанием программы, но при этом выполняя задачи, соответствующие своему возрасту:

Основные задачи для детей 3-4 лет:

- продолжать развивать разнообразные виды движений
- учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног
- приучать действовать совместно
- учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях
- учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед
- принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места
- в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см
- закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании
- продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно
- обучать хвату за перекладину во время лазанья
- учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы
- учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево)
- учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии
- учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.
- выполнять правила в подвижных играх
- развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Основные задачи для детей 4-5 лет

- учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения
- развивать психофизические кач-ва: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
- учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры
 - во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:

Общее количество часов в год – 68 часов.

Количество часов и занятий в неделю – 2 часа (2 занятия).

Продолжительность одного занятия составляет 30 минут. Перерыв между занятиями не менее 5 минут.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель: двигательных навыков, приобщение, привитие любви к спорту, нацеливание на достижение каких то результатов.

Совершенствование двигательной деятельности детей 3-5 лет.

Основные задачи программы:

1. Научить детей физическим упражнениям и подвижным играм.
2. Способствовать проявлению интереса к спортивной деятельности.
3. Повысить физическое развитие ребёнка.

1.3. Содержание программы:

Учебный план 1 год

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	март	Апрель	май	Июнь	Кол-во часов
<i>Теоретические знания</i>											9
Техника безопасности	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
<i>Практические занятия</i>											59
Метание		1	1	2	1	1	2	2	1	1	11
Прыжки	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	12
Лазание	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	16
Равновесие	1	2	2	2		2	2	2	1	1	14
Тестирование	2				2					2	6
Соревнования	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Всего часов	6	8	8	8	6	8	8	8	8	8	76

Учебный план 2 год

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	март	Апрель	май	Июнь	Кол-во часов
<i>Теоретические знания</i>											9
Техника безопасности	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9

Практические занятия**59**

Метание		1	1	2	1	1	2	2	1	1	11
Пръжки	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	12
Лазание	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	16
Равновесие	1	2	2	2		2	2	2	1	1	14
Тестирование	2				2				2	2	6
Соревнования	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Всего часов	6	8	8	8	6	8	8	8	8	8	76

Содержание учебного плана:

Содержание дополнительной образовательной программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики, а также составлено с учетом требований ООП ДО и введением в действие ФГОС ДО.

Во время образовательного процесса содержание занятия может меняться в зависимости от пожелания и возможностей детей, возникшей в группе той или иной темы отличающейся от запланированной и тд. Но, несмотря на это поставленные задачи остаются не изменными.

Раздел 1. Тема: «Муравьишки», «Обезьянки»

Вводный инструктаж по ОТ и ТБ.

Занимательная разминка. Ходьба на носочках, руки на поясе. Бег. Ходьба «Муравьишки».

ОРУ с обручем. ОВД - ходьба по скамейке, руки в стороны. Перешагивание через обручи 4 шт Ходьба по «следам» Прыжок в высоту «Достань платочек!»

Весёлый тренинг «Качалочка». Подвижная игра «Солнышко и дождик». Игры малой подвижности «Добрые слова».

Раздел 2. Тема: «Цапля», «Хлопушка»

Занимательная разминка. Ходьба на пятках. Лёгкий бег. Ходьба «Раки». Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба: пятки врозь, носки вместе (косопалый мишка).

ОРУ с мячом. ОВД - Бросок мяча вверх, поймать, бросок об пол, поймать, катить руками перед собой.

Весёлый тренинг «Цапля». Подвижная игра «Догони мяч». Веселый лесной массаж.

Раздел 3. Тема: «Жуки», «Надуем шарик»

Занимательная разминка (ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Лёгкий бег. Ходьба «Раки». Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба: пятки врозь, носки вместе (косопалый мишка). Заключительная ходьба)

ОРУ с платочком. ОВД «Полоса препятствий» (ходьба по скамейке, прыжки через верёвку, перешагивание через кубики)

Весёлый тренинг «Жуки», подвижная игра «Мы осенние листочки», пальчиковая игра «В лесу»

Раздел 4. Тема: «Солдатики», «Мышата»

Занимательная разминка (ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба)

ОРУ с мячом. ОВД с мячом (дети ловят мяч брошенный воспитателем, и кидают его обратно, катят мяч впереди себя)

Весёлый тренинг «Стойкий оловянный солдатик», подвижная игра «Догони Мишку», малоподвижная игра «Тишина»

Раздел 5. Тема: «Гимнастика», «Лисичка подслушивает»

Занимательная разминка (ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Раки». Заключительная ходьба)

ОРУ с мячом. ОВД со средним мячом (бросок в вертикальную цель, бросок в горизонтальную цель)

Весёлый тренинг «Танец медвежат», подвижная игра "Паук и мухи", игра малой подвижности «Тик-так».

Раздел 6. Тема: «Воздушный шар», «Едем на автомобиле»

Занимательная разминка (ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба)

ОРУ с мячом. ОВД с мячом (бросок об пол, поймать двумя руками, бросок на дальность двумя руками из-за головы)

Весёлый тренинг «Потягивание», подвижная игра «Воздушный шар», «Необычный художник».

Раздел 7. Тема: «Самолёты», «С кочки на кочку»

Занимательная разминка (ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба с крестным шагом. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба)

ОРУ с палками. ОВД (прыжок в длину с места, ползание под двумя дугами, перешагивание «с кочки на кочку» (мягкие пуфики))

Весёлый тренинг «Качалочка», подвижная игра «Самолёты», игра малой подвижности «Нитка с иглой».

Раздел 8. Тема: «Карусель», «Солнышко и тучка»

Занимательная разминка (ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Слоники». Заключительная ходьба)

ОРУ с большим мячом. ОВД с мячами (сидя, ноги врозь, катать мяч друг другу, бросок друг другу, бросок об пол, поймать)

Весёлый тренинг «Карусель», подвижная игра «Не боимся мы кота», «Вперед с мячом».

Раздел 9. Тема: «Пёстрая ленточка», «Змейка»

Занимательная разминка (ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Раки». Заключительная ходьба)

ОРУ с ленточками. ОВД «Полоса препятствий» (перешагивание через мягкие модули, ходьба по верёвке прямо, ходьба по следам, прыжки в высоту «Достань платочек»)

Весёлый тренинг «Качалочка», дыхательное упражнение «Надуем шарик», подвижная игра "Удочка", «Не урони мешочек».

Раздел 10. Тема: «Снежинки», «Меткие мячи»

Занимательная разминка (ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба)

ОРУ с мячом. ОВД со средним мячом (бросок в вертикальную цель, бросок в горизонтальную цель)

Весёлый тренинг «Танец медвежат», подвижная игра «Снежинки и ветер», упражнения на снятие напряжения и усталости

Раздел 11. Тема: «Заячий концерт», «Попрыгунчики»

Занимательная разминка (ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Слоники». Заключительная ходьба)

ОРУ с кубиками. ОВД «Полоса препятствий» (ходьба по ребристой доске, прыжки в длину с места на мате, ходьба по скамейке)

Весёлый тренинг «Маленький мостик», подвижная игра «Заячий концерт», упражнения на снятие напряжения и усталости «Саранча».

Раздел 12. Тема: «Паровозик», «Заблудился»

Занимательная разминка (ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба)

ОРУ с мячом. ОВД с мячом (бросок вверх, поймать двумя руками, бросок об пол, поймать двумя руками, ведение мяча ногами по кругу)

Весёлый тренинг «Паровозик», подвижная игра «Воздушный шар», упражнения на снятие напряжения и усталости «Черепашка».

Раздел 13. Тема: «Колобки», «Щенок уснул»

Занимательная разминка (ходьба на носочках, руки на поясе. Бег. Ходьба «Муравьишки». Прыжки на двух ногах. Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

ОРУ с обручем. ОВД «Полоса препятствий» (прыжки из обруча в обруч, ползание по скамейке на четвереньках, бег между предметами змейкой)

Дыхательное упражнение «Хлопушка», подвижная игра «Лохматый пес», психогимнастический этюд «Щенок уснул», игровое упражнение «Жучок на спине».

Раздел 14. Тема: «Ножницы», «Карлсон»

Занимательная разминка, ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба)

ОРУ с мячом. ОВД с мячом (бросок об пол, поймать 2 мя руками, ведение ногами по кругу)

Весёлый тренинг «Ножницы», подвижная игра «Жуки», дыхательное упражнение «Надуем шарик», спокойная ходьба.

Раздел 15. Тема: «Велосипед», «Буря в стакане»

Занимательная разминка (ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба скрестным шагом. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба)

ОРУ с палками. ОВД (прыжок в длину с места, ползание под двумя дугами, ходьба по скамейке, перешагивая через кубики, ходьба по гимнастическим палкам боком.

Весёлый тренинг «Велосипед», подвижная игра «Не боимся мы кота», малоподвижная игра: «Любопытная Варвара»

Раздел 16. Тема: «Гусеница», «Мой весёлый мяч»

Занимательная разминка (ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Муравьишки». Заключительная ходьба)

ОРУ с мячом. ОВД с мячом (бросок вверх, поймать двумя руками, бросок об пол, поймать двумя руками, ведение ногами по кругу, катить мяч руками перед собой)

Весёлый тренинг «Гусеница», подвижная игра «Лягушки», дыхательное упражнение «Надуем шарик»

Раздел 17. Тема: «Мишки косолапые», «Веселые воробышки»

Занимательная разминка (ходьба на пятках, переступая через кубики на полу (0,5 мин). Лёгкий бег на носочках (0,5 мин). Ходьба по гимнастической палке вдоль и поперёк, руки в сторону. Ходьба «Мишки»)

ОРУ «Мишки». ОВД (игровое упражнение «Танец на канате», игровое упражнение «Играйте в мяч ногами», игровое упражнение «Паровозик»)

Подвижная игра «Мишка косолапый», игра малой подвижности, «Угадай, что пропало?», «Не урони мешочек».

Раздел 18. Тема: «Веселые клубочки»

Занимательная разминка (ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Раки». Заключительная ходьба)

ОРУ с мячом. ОВД с мячом (бросок вверх, поймать двумя руками, бросок об пол, поймать двумя руками, ведение мяча ногами по кругу)

Подвижная игра «Веселые клубочки», упражнения на снятие напряжения «Черепашка».

Планируемые результаты

Планируемые результаты 1-го года обучения:

Социально-коммуникативное развитие.

- Дети получают игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками

Познавательное развитие.

- Разовьют интерес к изучению себя и своих физических способностях
- Сформируют представления о здоровье, его ценности

Речевое развитие.

- Обогалят активный словарь за счет худ-го слова (потешек, стишков, считалок)
- Разовьют звуковую и интонационную культуру речи в подв. и малоподвижных играх

Художественно-эстетическое развитие

- Разовьют музыкально – ритмические способности

Физическое развитие.

- Разовьют физические способности (быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, координацию, силу)
- Разовьют интерес к физическим упражнениям

Планируемые результаты 2-го года обучения:

Социально-коммуникативное развитие.

- Дети получают игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками
- Смогут понятно объяснить правила игры
- Научатся помогать товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания
- Научатся разрешать конфликт через общение

Познавательное развитие.

- Дети получают знания о двигательных режимах
- Получают представления о видах спорта
- Разовьют интерес к изучению себя и своих физических способностях
- Сформируют представления о здоровье, его ценности
- Получают знания о полезных привычках, укрепляющих здоровье
- Узнают о мерах профилактики и охраны здоровья

Речевое развитие.

- Обогалят активный словарь за счет худ. слова (потешек, стишков, считалок)
- Разовьют звуковую и интонационную культуру речи в подв. и малоподвижных играх

Художественно-эстетическое развитие

- Разовьют музыкально – ритмические способности
- Научатся выполнять упр. в соответствии с хар-ом и темпом муз-го сопровождения

Физическое развитие.

- Разовьют физические способности (быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, координацию, силу)
- Сформируют понятие о физ-ой красоте тела (прямая спина, подтянутый живот и тп)
- Сформируют потребность в двигательной активности
- Разовьют интерес к физическим упражнениям

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график:

Сетка часов - 1 год

№ п/п	Месяц	Место проведения	Форма контроля	Кол-во часов в неделю	Кол во часов в месяц
1	Сентябрь	Спорт. Зал\спорт. площадка	Диагностика физ. развития	2	6
2	Октябрь	Спорт. зал	Наблюдение	2	8
3	Ноябрь	Спорт. зал	Наблюдение	2	8
4	Декабрь	Спорт. зал	Наблюдение	2	8
5	Январь	Спорт. зал	Наблюдение	2	6
6	Февраль	Спорт. зал	Наблюдение	2	8
7	Март	Спорт. зал	Наблюдение	2	8
8	Апрель	Спорт. зал	Наблюдение	2	8
9	Май	Спорт. Зал\спорт. площадка	Наблюдение	2	8
10	Июнь	Спорт. Зал\спорт. площадка	Диагностика физ. развития	2	8
Итого кол - во часов в год					76

Сетка часов - 2 год

№ п/п	Месяц	Место проведения	Форма контроля	Кол-во часов в неделю	Кол во часов в месяц
1	Сентябрь	Спорт. Зал\спорт. площадка	Диагностика физ. развития	2	6
2	Октябрь	Спорт. зал	Наблюдение	2	8
3	Ноябрь	Спорт. зал	Наблюдение	2	8
4	Декабрь	Спорт. зал	Наблюдение	2	8
5	Январь	Спорт. зал	Наблюдение	2	6
6	Февраль	Спорт. зал	Наблюдение	2	8
7	Март	Спорт. зал	Наблюдение	2	8
8	Апрель	Спорт. зал	Наблюдение	2	8
9	Май	Спорт. Зал\спорт. площадка	Диагностика физ. развития	2	8
10	Июнь	Спорт. Зал\спорт. площадка	Диагностика физ. развития	2	8
Итого кол - во часов в год					76

Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение:

Занятия по программе платной образовательной услуги «Спортивная секция ОФП» проводятся в спортивном зале, а также на спортивной площадке расположенной на территории прогимназии при хороших погодных условиях.

1. Методический комплекс для инструктора.

1). Учебные и методические пособия:

- научная, специальная, методическая литература (см. список литературы);

2). Материалы из опыта работы:

- маски;
- цветные ленточки по количеству детей
- массажные дорожки;
- шишки;
- аудио записи;
- конспекты занятий;
- картотека подвижных игр
- картотека малоподвижных игр
- картотека дыхательных упражнений
- картотека пальчиковых игр

2. Список материала и оборудования, необходимого для ребёнка:

1. обручи по количеству детей
2. скамейка
3. «следы»
4. массажные дорожки
5. мячи разных размеров
6. тренажер батут
7. кубики
8. кегли
9. ворота деревянные
10. скакалки среднего размера
11. тоннель
12. флажки
13. маты гимнастические

Информационное обеспечение:

На занятиях по программе платной образовательной услуги «Спортивная секция ОФП» активно используется аудио и видео аппаратура.

Кадровое обеспечение:

Занятия по программе платной образовательной услуги «Спортивная секция ОФП» проводит Галкина Надежда Юрьевна инструктор по физической культуре 1 категории.

2.1. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- В конце года выдается сертификат в соответствии с усвоенной программой.
- Журнал посещаемости – заполняется на каждом занятии.
- Диагностика физического развития детей (2 раза в год). (Приложение №2)
- Фото коллаж «Вот какие мы спортивные» (2 раза в год).
- Медали по итогам диагностики (самый меткий, быстрый, ловкий и тд), (2 раза в год, после диагностики).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- диагностическая карта

Оценочные материалы:

В данной работе для оценки физического развития ребенка предлагаются контрольные упражнения и двигательные задания (Приложение №1):

- Тесты по определению скоростно-силовых качеств
- Тесты по определению быстроты
- Тесты по определению ловкости.
- Тесты по определению гибкости.
- Тесты по определению выносливости.
- Тесты по определению силовой выносливости

Преимущество отдается текущим наблюдениям за двигательной деятельностью детей, как в процессе самостоятельной деятельности, так и в организованных формах работы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Программа «Здоровье», Алямовская В.Г., Н.Новгород, 1993
2. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. Опыт создания авторской программы на базе дошкольного учреждения № 199 г. Н. Новгород. М, 1993.
3. Алямовская В.Г. Организация оздоровительного бега в дошкольном учреждении. М, 1996.
4. Алямовская В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания. Н.Новгород, 1999.
5. Дик Н.Ф. Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников. М, 2007
6. Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М, 2009.
7. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 6 лет. М, 2008.
8. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников 3 – 5 лет. М, 2003.
9. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников 5 – 7 лет. М, 2003.
10. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. СПб, 2012
11. Капитанова Т.В., Мамаева Е.Г., Сливина О.В., Чуманова Т.А., Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. М, 2006.
12. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. М, 2009.
14. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4 – 5 лет. М, 2007.
15. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении, М. 2009.
16. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3 – 7 лет). М, 2002.
17. Вареник Е.Н., Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5 – 7 лет. М, 2006.
18. Мартынов С.М. Нетрадиционные методы реабилитации часто болеющих детей. М, 2002
19. Нищева Н.В. Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. СПб, 2010
20. Новиковская О. Ум на кончиках пальцев. Веселые пальчиковые игры. Маленькие подсказки для родителей. СПб, 2007.
21. Силантьева С.В. Подвижные игры на каждый день для укрепления здоровья детей. СПб, 2012
22. Интернет
23. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004.
24. Печерога А.В — Развивающие игры для дошкольников. - М.: ВАКО, 2008.
25. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.
26. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе.
27. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.

СПИСОК ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

1. Барто, А.Л. Зарядка - М.: Художественная литература, 1981
2. Вейцман, М. Кравцов; Гимнастика; Чемпион - Кукумбер литературно иллюстрированный журнал для детей, М. , 2009, №6
4. Зайцев, Г.К. Уроки Айболита : расти здоровым - СПб., Детство - Пресс, 2006
5. Ильин, Е.И. Здесь все - от А до Я - спортивная семья — М, Физкультура и спорт, 1977
6. Исаева, Е.И. Для самых маленьких.— 4-е М, Физкультура и спорт, 1977 11. Кошкин, М. Ф.; Если в небо бросить мяч — Куйбышев : Кн. изд., 1970
7. Марзан, Н. Как папа привёл Женюрку в спорт: Кукумбер : литературно иллюстрированный журнал для детей .— М, 2010 №3
8. Маршак, С.Я. Мяч :— Л. : Художник РСФСР, 1979 15. Михалков, СВ. Дядя Степа и Егор — Москва : Физкультура и спорт, 1970
9. Михалков, СВ. Лыжня и пень; Велосипедист; Про мимозу [стихи], 1984
10. Сергей Михалков. Веселый день: Стихи и сказки.- М.: Дет. лит., 1984
11. Успенский, Э.Н. Гололед – М, Физкультура и спорт, 1973
12. Шапиро, Ф.Б. Веселый класс; Урок физкультуры М. :Аст - Пресс, 1996.
13. Интернет.