

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА ДЕТСКИЙ САД № 44 «ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК»**

ПРИНЯТА

**Решением Педагогического совета
МАДОУ г. Нижневартовска ДС №44
Протокол № 1 от 31.08.2023г.**

УТВЕРЖДАЮ

**И.о. заведующего МАДОУ г.
Нижневартовска ДС №44**

**Д.А. Гончарова
Приказом № 341 от 31.08.2023г.**



**Дополнительная общеобразовательная
программа физкультурно-спортивной
направленности «Весёлая тренировка»**

**Возраст обучающихся: от 5 до прекращения
образовательных отношений**

**Авторы-составители:
Кашаприна С.А, инструктор по
физической культуре**

г. Нижневартовск, 2023

Содержание		
№	Разделы	страница
1	Пояснительная записка:	5
	▪ актуальность программы	5
	▪ уровень сложности и направленность программы	7
	▪ цель и задачи программы	7
	▪ характеристика категории обучающихся	8
	▪ объем и сроки освоения программы	10
	▪ форма обучения	10
	▪ планируемые результаты освоения программы	10
2	Содержание программы:	11
	▪ учебный план для детей от 5 до 6 лет	11
	▪ календарный план для детей от 5 до 6 лет	13
	▪ учебный план для детей от 6 лет и до прекращения образовательных отношений	19
	▪ календарный план для детей от 6 лет и до прекращения образовательных отношений	21
3	Организационно-педагогические условия реализации программы:	26
	▪ календарный учебный график	26
	▪ кадровые условия	30
	▪ обеспеченность методическими материалами и средствами	31
	▪ материально-техническое обеспечение	32
4	Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения Программы	33
5	Список литературы	40

Паспорт Программы

Наименование дополнительной платной образовательной услуги	Проведение занятий с детьми в спортивных секциях «Весёлая тренировка»
Наименование Программы	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Весёлая тренировка»
Основание для разработки	▪ Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» с изменениями и дополнениями; ▪ Приказ Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с дополнениями и изменениями); ▪ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242); ▪ СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; ▪ СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» ▪ Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 44 «Золотой ключик».
Автор - составитель	Кашаприна Светлана Александровна
Целевая группа	Обучающиеся от 5 лет и до прекращения образовательных отношений
Цель Программы	Целенаправленное развитие физических качеств детей от 5 лет до прекращения образовательных отношений, путём реализации оздоровительно-тренировочных занятий
Задачи Программы	1. Адаптировать организм воспитанников к физическим нагрузкам в процессе оздоровительной тренировки с учётом их индивидуальных возможностей. 2. Развивать физические качества детей через применение непрерывно-поточного способа выполнения основных видов движений. 3. Содействовать формированию устойчивого интереса к занятиям с помощью специализированного спортивно-игрового оборудования и нетрадиционных материалов – игровых полей
Сроки реализации Программы	9 месяцев

Ожидаемые конечные
результаты реализации
Программы

1. Укрепление здоровья детей (повышение показателей индекса здоровья).
2. Достижение существенной динамики, темпов прироста индивидуальных показателей физических качеств детей.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Весёлая тренировка» разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; приказа Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242); СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

Актуальность

Необходимость поиска совершенствования физического воспитания детей, дошкольного возраста обусловлена тем, что в общей системе дошкольного образования данное направление занимает особое место, являясь важным фактором укрепления здоровья и всестороннего развития личности ребёнка. Материалы ежегодных государственных докладов о положении детей в Российской Федерации и ходе выполнения федеральной программы развития образования свидетельствуют о том, что в последние годы здоровье молодого населения России ухудшилось. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМН, за последнее десятилетие число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь около 10% среди контингента детей, поступающих в школу. При этом увеличение заболеваемости детей отмечается в разных регионах России. Среди функциональных отклонений наибольший удельный вес составляют отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата - 70 % (А.А.Потапчук, Г.Г.Лукина, 2015). Резко увеличилось число часто болеющих детей, а также детей с нарушениями осанки, заболеваниями сердечно-сосудистой системы (Г.А.Решетнёва, 2015). В проведённых ранее исследованиях (Ю.П.Лисицин, 1986; А.Г.Сухарев, 1991) установлена тесная зависимость между уровнем заболеваемости и уровнем двигательной активности человека. Анализ программ по физическому воспитанию дошкольников, позволяет заключить, что они ориентированы, главным образом, на формирование у детей основных двигательных навыков. И в меньшей степени способствуют целенаправленному развитию двигательных качеств, а также не оказывают непосредственное воздействие на системы и функции организма детей и их здоровье, что неоднократно отмечалось многими авторами (В.К.Бальсевич, 2000; М.А.Рунова, 2000). Согласно результатам исследования А.С.Солодкова и Е.М. Есиной (2000) потребность детей в двигательной активности удовлетворяется во время их пребывания в ДОУ лишь на 35-40%, что недостаточно. Таким образом, очевидно противоречие между поставленными задачами сохранения и укрепления здоровья детей и способами их реализации.

Результаты проведения педагогической диагностики физической подготовленности детей от 5 лет до прекращения образовательных отношений подтверждают необходимость внедрения в дополнительную образовательную деятельность такой системы работы по физическому

развитию детей, которая позволит развить двигательные качества, расширить их двигательный опыт, укрепить здоровье, сформировать эмоциональную заинтересованность.

Физическое развитие – это процесс формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств организма ребёнка и основанных на них психофизических качеств. В узком смысле показателями физического развития являются антропометрические данные и биометрические изменения. В широком смысле физическое развитие предполагает развитие психофизических качеств и физических способностей. Результатом физического развития является физическая культура личности (Баховская И.М., Выдрин В.М., Стеблецов Е.А., Макаров Н.И., Платонов К.К.). Данное определение легло в основу построения программы.

Программа «Весёлая тренировка» разработана на основе учебно-методического пособия Шармановой С.Б., кандидата педагогических наук, доцента кафедры физической культуры Уральской государственной академии физической культуры по применению круговой тренировки в процессе физического воспитания детей. Рецензентом является заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, доктор биологических наук, профессор Бальсевич В.К. Программа «Весёлая тренировка» рецензирована кандидатом педагогических наук, доцентом, Апанасюк Н.И., заведующим кафедрой физической культуры Нижневартковского государственного университета.

Содержание программы ориентировано на укрепление здоровья обучающихся с помощью оздоровительно-тренировочных занятий.

Основными направлениями работы являются:

Закрепление движений, совершенствование двигательных умений:

- Развитие физических качеств: быстроты движений, двигательной реакции, темпа движений, гибкости, выносливости, силы.
- Развитие координационных способностей: точности движений, равновесия, мелкой моторики, расслабления.
- Совершенствование основных видов движений.

Профилактика:

- Предупреждение заболеваний органов дыхания.
- Тренировка сердечнососудистой системы организма и мышечного корсета для подготовки организма к возможным нагрузкам и развития выносливости.
- Профилактика нарушений осанки.
- Предупреждение плоскостопия.

Реализация программы «Весёлая тренировка» предполагает соблюдение следующих **принципов:**

- *Принцип оздоровительной направленности*, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических функций организма;
- *Принцип гарантированной результативности* независимо от исходного уровня физического развития детей;
- *Принцип дифференциации содержания*, ориентированный на индивидуальные особенности каждого ребёнка, темпы развития и физические возможности.

Уровень сложности и направленность программы

Уровень сложности программы – стартовый. Предполагает овладение детьми от 5 лет до прекращения образовательных отношений, первоначальными знаниями и умениями физкультурно-спортивной направленности. Формы обучения общедоступные с включением игрового метода, сложность материала соответствует возрастным возможностям и функциональным особенностям детей. Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Цель Программы «Весёлая тренировка» - целенаправленное развитие физических качеств детей от 5 лет до прекращения образовательных отношений путём реализации оздоровительно-тренировочных занятий.

Задачи:

1. Адаптировать организм воспитанников к физическим нагрузкам в процессе оздоровительной тренировки с учётом их индивидуальных возможностей.
2. Развивать физические качества детей через применение непрерывно-поточного способа выполнения основных видов движений.
3. Содействовать формированию устойчивого интереса к занятиям с помощью специализированного спортивно-игрового оборудования и нетрадиционных материалов – игровых полей.

Для решения поставленных задач применяется специализированное и нетрадиционное спортивно-игровое оборудование. Использование дифференцированного подхода позволяет индивидуализировать учебный процесс, дает обучающимся возможность проявлять самостоятельность. Здоровьесберегающие технологии направлены на сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Программа «Весёлая тренировка» раскрывает содержание работы по совершенствованию физической подготовленности дошкольников, развитию двигательных качеств детей с использованием непрерывно-поточного способа оздоровительной тренировки. Календарно-тематический план включает в себя теоретические основы физического воспитания минимальной сложности. Представлены конспекты занятий, организация подвижных игр.

Характеристика категории обучающихся

Дети от 5 до 6 лет. Сформированное к пяти годам умение передавать направление движений на уровне эталона позволяет детям быстро овладевать новыми, более сложными общеразвивающими упражнениями. Они способны чётко выполнять разнонаправленные, разноимённые движения руками, ногами, что позволяет развивать координацию, согласованные действия различными частями тела.

Умение выполнять основные движения разными способами позволяет научить детей 5-6 лет действовать целесообразно в различных ситуациях, выбирать нужное движение в зависимости от требований к скорости перемещения, высоты препятствия. Создаются благоприятные условия для выработки гибкости двигательного навыка, умения быстро переходить от выполнения одного движения к другому в разной последовательности и в разных сочетаниях, выполнять двигательное действие правильно и с ходу.

В этом возрасте происходит изменение пропорций тела ребёнка за счёт увеличения длины ног. В связи с этим значительно увеличивается ширина шага при ходьбе и беге, длина прыжка.

Представление о движении складывается легко, если движение знакомо. Новая связь, компоновка составных элементов нового движения при обучении словом устанавливается без особого труда. Наибольший прирост отмечен в развитии выносливости, общей физической работоспособности.

Стремление к результативности при решении двигательных задач побуждает детей планировать свои практические и игровые действия, преднамеренно выбирать способы выполнения заданий. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом выполнения движения и полученным результатом.

У старших дошкольников появляется устойчивый интерес к совместной деятельности с другими детьми, повышается активность и самостоятельность. Ребёнок подчиняется правилам очередности выполнения упражнений, вынужден доброжелательно разрешать возникающие конфликты, уступая справедливым требованиям товарищей, приучается проявлять сочувствие к неудачам других.

Особый интерес вызывают подвижные игры с элементами соревнований, где требуется подчинить свои интересы достижению общей цели, быть внимательным, стараться меньше ошибаться, так как это может привести к общему проигрышу.

Дети от 6 лет до прекращения образовательных отношений. К шести годам у детей наблюдается повышение выносливости к осуществлению динамической работы за счёт упорядочения характера мышечной активности, в результате чего создаются благоприятные условия для развития ведущих двигательных способностей через направленный отбор содержания физических упражнений и их дозировку.

Расширяются способности к предварительному программированию как пространственных, так и временных параметров движения. После выполнения движения ребёнок способен самостоятельно подключиться к анализу полученных результатов и установлению необходимых корректировок.

В шесть лет происходит переход к текущему контролю за точностью двигательного действия на базе зрительного анализатора и на базе мышечных ощущений. Поэтому при соответствующих условиях дошкольник может быстро достигать высокого результата в точности выполнения сложных движений.

В этом возрасте у детей происходит наибольший прирост показателей развития скоростных и координационных способностей, выносливости. В педагогическом процессе предоставляется широкая возможность использовать игры соревновательного характера, предусматривающие соперничество как на точность, так и на быстроту движений.

У детей данного возраста наиболее значителен темп годового прироста коэффициента продуктивности и качественного показателя умственной работоспособности. Развитие воспринимающей системы обеспечивает оптимальные условия для адекватного реагирования на внешние воздействия. При анализе условий выполнения физических упражнений ребёнок способен отвлечься от второстепенного признака и среагировать на существенный признак при выборе способа действия. Дети 6 лет могут создавать условия для двигательной деятельности на физкультурных занятиях и в повседневной жизни, организовывать не только собственную двигательную активность, но и подвижные игры, физические упражнения со своими сверстниками, с младшими дошкольниками. На основе приобретённого опыта и знаний им становится доступным проведение утренней гимнастики со всей группой детей, творческое включение двигательных действий в сюжетно-ролевые игры.

В шестилетнем возрасте отчётливо проявляется умение выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности. Дети могут создавать разнообразные вариации движений в зависимости от выбранного образа. У них формируется привычка двигаться ритмично, красиво, в соответствии с содержанием музыкального произведения менять характер ходьбы, бега и т.д.

Объем и сроки освоения программы

Срок реализации программы «Весёлая тренировка» – 9 месяцев. На полное освоение программы требуется 36 часов. Занятия проходят 1 раз в неделю.

Форма обучения

Форма обучения – очная. Занятия проводятся по подгруппам, сочетая принцип подгруппового обучения с индивидуальным подходом. Наполняемость в подгруппах составляет 10 человек. В секцию принимаются все желающие освоить данный вид деятельности. Программа также предусматривает включение обучающихся в образовательный процесс в течение учебного года.

Планируемые результаты:

1. Укрепление здоровья детей (показатели индекса здоровья).
2. Достижение существенной динамики, темпов прироста индивидуальных показателей физических качеств детей – свыше 15%.

При реализации Программы проводится оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится инструктором по физической культуре в рамках педагогической диагностики физической подготовленности в целях отслеживания эффективности особенностей и перспектив развития ребенка.

Формы подведения итогов реализации программы – результаты участия в городских спортивных соревнованиях «Губернаторские состязания», ежегодной городской Спартакиаде среди детей дошкольного возраста, успешная сдача нормативов ВФСК ГТО 1 ступени.

2. Содержание программы

Содержание программы «Весёлая тренировка» для детей от 5 до 6 лет представлено в **5 разделах**:

1. Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.
2. Упражнение, закрепление и совершенствование основных видов движений.
3. Развитие координационных способностей, функции равновесия, гибкости.
4. Развитие скоростно-силовых способностей.
5. Укрепление дыхательной системы.

Учебный план (для детей от 5 до 6 лет)

№ занятия	Разделы программы «Веселая тренировка»										Итого часов
	1 раздел		2 раздел		3 раздел		4 раздел		5 раздел		
	теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	
1	0,1	0,1	0,1	0,1	-	0,2	-	0,2	0,1	0,1	1
2	-	0,1	-	0,2	0,1	0,1	0,1	0,3	-	0,1	1
3	-	0,1	0,1	0,2	-	0,2	-	0,3	-	0,1	1
4	-	0,1	-	-	-	0,3	-	0,5	-	0,1	1
5	0,1	0,1	-	-	0,1	0,4	-	0,1	0,1	0,1	1
6	-	0,1	0,1	0,2	-	-	0,1	0,4	-	0,1	1
7	-	0,1	-	0,2	0,1	0,4	-	0,1	-	0,1	1
8	-	0,1	-	0,2	-	-	0,1	0,5	-	0,1	1
9	0,1	0,1	-	-	0,1	0,1	-	0,4	0,1	0,1	1
10	-	0,1	0,1	0,2	-	-	-	0,5	-	0,1	1
11	-	0,1	-	0,2	-	0,2	-	0,4	-	0,1	1
12	-	0,1	-	0,1	-	0,1	-	0,6	-	0,1	1
13	0,1	0,1	-	0,1	-	0,1	0,1	0,3	0,1	0,1	1
14	-	0,1	-	0,1	-	0,2	-	0,5	-	0,1	1
15	-	0,1	-	0,4	-	0,2	-	0,2	-	0,1	1
16	-	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	-	0,4	-	0,1	1
17	0,1	0,1	-	-	-	0,1	0,1	0,4	0,1	0,1	1
№ занятия	1 раздел		2 раздел		3 раздел		4 раздел		5 раздел		Итого часов
	теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	

18	-	0,1	-	0,3	-	0,4	-	0,1	-	0,1	1
19	-	0,1	-	0,4	-	0,2	-	0,2	-	0,1	1
20	-	0,1	0,1	0,2	-	0,1	0,1	0,3	-	0,1	1
21	0,1	0,1	-	-	0,1	0,3	-	0,2	0,1	0,1	1
22	-	0,1	-	0,4	-	0,2	-	0,2	-	0,1	1
23	-	0,1	-	0,1	0,1	0,1	-	0,5	-	0,1	1
24	-	0,1	0,1	0,3	-	0,2	-	0,2	-	0,1	1
25	0,1	0,1	-	0,1	-	-	0,1	0,4	0,1	0,1	1
26	-	0,1	-	-	-	0,3	-	0,5	-	0,1	1
27		0,1	-	0,4	-	-	-	0,4	-	0,1	1
28	-	0,1	-	0,1	-	0,1	0,1	0,5	-	0,1	1
29	0,1	0,1	0,1	0,1	-	0,2	-	0,2	0,1	0,1	1
30	-	0,1	-	0,2	-	0,1	-	0,5	-	0,1	1
31	-	0,1	-	0,2	0,1	0,1	-	0,4	-	0,1	1
32	-	0,1	-	0,1	-	0,1	0,1	0,5	-	0,1	1
33	0,1	0,1	0,1	0,2	-	-	-	0,3	0,1	0,1	1
34	-	0,1	-	-	-	0,1	0,1	0,6	-	0,1	1
35	-	0,1	0,1	0,1	-	0,1	-	0,5	-	0,1	1
36	0,1	0,1	-	0,1	-	0,1	-	0,5	-	0,1	1
Итого	1	3,6	1	5,5	0,8	5,5	1	13,1	0,9	3,6	36

Итого теории – 4,7

Итого практики – 31,3

Занятия проводятся 4 раза в месяц

Календарный план реализации программы «Весёлая тренировка»

для детей от 5 до 6 лет

Сентябрь

№ и тема занятия	Теория	Практика
№1 «Спортивные ребята» Контрольно-проверочное	Фиксация тела в правильном положении при ходьбе на носках и пятках с движениями рук. Восстановление дыхания «Надуваем шар».	Закреплять метание одной рукой; умение перелезать через бревно с ходу; пользоваться прыжками с продвижением вперёд. Развивать умение сохранять правильную осанку, чувство равновесия.
№2 «Ловкачи» Контрольно-проверочное	Согласованная работа всех мышечных групп, пути развития скоростных способностей.	Закреплять ходьбу разными способами, бег враспынную, прыжки на двух ногах, ориентироваться в пространстве.
№3 «Затейники»	Способы сохранения равновесия, техника подпрыгивания в высоту с разбега	Развивать умение сохранять правильную осанку, чувство равновесия. Закреплять прыжки с разбега с целью достать подвешенный предмет; переходить от бега к лазанию и спрыгиванию.
№4 «Зайчата на полянке»	-	Закреплять умение влезать на гимн. стенку; бегать враспынную, используя всё пространство.

Октябрь

№ и тема занятия	Теория	Практика
№5 «Лесные и сельские жители»	Поддержание правильного положения позвоночника при выполнении различных упражнений. Восстановление дыхания «Ветер». Техника спрыгивания с высоты.	Развивать умение сохранять правильную осанку при ходьбе; перекрёстную координацию в ползании. Формировать слитность перехода от одного прыжка к другому при продвижении вперёд. Закреплять умение мягко приземляться. Приучать принимать определённую позу в свободном передвижении.
№6 «Ловкие ребята»	Техника подлезания без использования поддержки	Закреплять бег враспынную; ходьбу, маршируя; прыжки с продвижением вперёд, подлезании. Развивать умение

		сохранять правильную осанку при ходьбе, чувство равновесия.
№7 «Весёлые лягушата»	Способы удержания равновесия при выполнении основных движений	Закреплять умение принимать правильное и.п. при прыжке в длину с места, мягком приземлении. Развивать быстроту реакции на сигнал и умение ходить и бегать враспынную парами, чувство равновесия.
№8 «Мартышки»	Сравнение способов выполнения движений по показателям силы и скорости	Закреплять ползание на средних и высоких четвереньках по прямой; бег в захлест, бросок мяча от груди вперёд двумя руками в горизонтальную цель

Ноябрь

№ и тема занятия	Теория	Практика
№9 «Паучки»	Сохранение осанки и равновесия в ходьбе по массажным дорожкам. Дыхательная гимнастика.	Закреплять подлезание в обруч боком, в беге с ускорением и замедлением темпа ползании по скамейке, подтягиваясь руками.
№10 «Будем ловкими»	Анализ качества выполнения основных видов движений.	Закреплять ходьбу по наклонной доске, прыжки с разбега с целью достать подвешенный предмет; ползание на высоких четвереньках.
№11 «Зайцы»	-	Закреплять прыжок в глубину, ползание различными способами; передвижение прыжками на двух ногах с продвижением вперёд.
№12 «Умелые ребята»	-	Закреплять умение сочетать перешагивание предметов и преодоления препятствий с подлезанием под планку, прыжок в длину.

Декабрь

№ и тема занятия	Теория	Практика
№13 «Силачи»	Сохранение правильной осанки при выполнении	Закреплять ползание по-пластунски, различный бег и прыжки на двух и одной ноге.

	общеразвивающих упражнений, упражнения для стопы и голени. Самоорганизация подвижной игры. Дыхательная гимнастика.	
№14 «Умелые ребята»	-	Закреплять прыгивание с высоты, бег с ускорением, подтягивание по скамейке руками, лёжа на животе.
№15 «Белочки»	-	Закреплять лазание одноимённым способом, подтягивание на скамейке руками, лёжа на животе; бег со сменой направления.
№16 «Ловкачи»	Обеспечение освоения основных видов движений, развития гибкости	Закреплять умение детей переходить от бега к лазанию, преодолению препятствий, прыжкам с продвижением вперёд

Январь

№ и тема занятия	Теория	Практика
№17 «Леопарды»	Создание вариантов ранее изученных движений для сохранения осанки и профилактики плоскостопия. Пути содействия выносливости. Дыхательная гимнастика.	Развивать силовую выносливость детей и их скоростные качества; быстроту реакции.
№18 «Обезьянки»	-	Развивать быстроту и ловкость в беговых и прыжковых упражнениях.
№19 «Умелые медвежата»	-	Закреплять лазание по гимн. лестнице разнообразным способом со спуском по наклонной доске.
№20 «Юные спортсмены»	Техника безопасности в беге парами и наперегонки.	Развивать умение действовать в паре, выполняя скоростные задания.

Февраль

	№ и тема занятия	Теория	Практика

№21 «Зайцы»	Способы сохранения равновесия. Удержание правильной осанки при приседаниях, упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательная гимнастика.	Закреплять прыжки на одной ноге с продвижением вперёд; ходьбу по ограниченной поверхности, бег с прыжком в высоту
№22 «Смелые ребята»	-	Закреплять прыжки с разбега в высоту; ходьбу с пролезанием в обруч боком, лазание по гимн. лестнице разноимённым способом.
№23 «Лягушата»	Упражнения на развитие гибкости. Техника перепрыгивания препятствий разной высоты.	Закреплять спрыгивание с высоты на обозначенное место с поворотом на 90°; перепрыгивание нескольких поставленных в ряд препятствий на двух ногах; ходьбу на высоких четвереньках
№24 «Затейники»	Самоконтроль за выполнением исходных положений, упражнений, основных движений и удержанием поз	Закреплять ползание, бег и прыжки разными способами

Март

№ и тема занятия	Теория	Практика
№25 «Самые быстрые»	Содействие пропорциональному развитию всех мышечных групп. Использование общих положений при выполнении упражнений. Дыхательная гимнастика.	Закреплять прыжки в длину с разбега, переходить от бега к лазанию, ползанию и прыжкам с продвижением вперёд
№26 «Ловкачи»	-	Закреплять лазание по гимн. лестнице с переходом на соседний пролёт и спуск по наклонной доске, бег по ограниченной поверхности, перепрыгивание бревна
№27 «Мы ловкие ребята»	-	Закреплять прыжки из обруча в обруч, выполнение разных упражнений на скамейке, ползание под дугами и планками.
№28 «Быстрые зверята»	Организация самостоятельной двигательной деятельности,	Закреплять прыжки в высоту с разбега; ходьбу и бег разных видов.

	направленной на развитие быстроты и силы.	
--	--	--

Апрель

№ и тема занятия	Теория	Практика
№29 «Бельчата»	Способы сохранения здоровья костно-мышечной системы организма. Создание вариантов движений и условий их применения. Дыхательная гимнастика.	Закреплять ходьбу по ограниченной поверхности, правильное выполнение прыжка с разбега в длину; умение переходить от преодоления препятствий к лазанию.
№30 «Лошадки»	-	Закреплять ходьбу различными способами по скамейке, бег с высоким подъёмом бедра, с преодолением препятствий
№31 «Котята»	При выполнении задания выбирать наиболее пригодный способ действия.	Закреплять ползание на средних четвереньках с прокатыванием головой большого мяча под натянутым шнуром, прыжки в высоту с разбега
№32 «Паучки»	Обогащение запаса двигательных навыков за счет работы на тренажерах и в парах.	Закреплять прыжки в высоту с места, с продвижением вперёд, лазание по гимн. лестнице, спуске по наклонной доске, беге «змейкой» между предметами.

Май

№ и тема занятия	Теория	Практика
№33 «Затейники»	Освоение составных элементов движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела с контролем за осанкой. Дыхательная гимнастика.	Закреплять прыжок в высоту с разбега, бег преодолевая препятствия,.
№34 «Дружные ребята»	Самоорганизация в подвижных играх.	

№35 «Веселые затеи» Контрольно-проверочное	Умение самостоятельно находить ошибки в выполнении знакомых движений и исправлять их	Закреплять бег до ориентира и обратно с преодолением препятствий в сочетании с другими основными движениями.
№36 «Спортсмены» Контрольно-проверочное	Сохранение правильной осанки при ходьбе по ограниченной поверхности.	Закреплять ходьбу по ограниченной поверхности. Развивать быстроту и ловкость в челночном беге и прыжках.

Содержание программы «Весёлая тренировка» для детей от 6 лет до прекращения образовательных отношений представлено в **5 разделах**:

1. Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.
2. Упражнение, закрепление и совершенствование основных видов движений.
3. Развитие координационных способностей, функции равновесия, гибкости.
4. Развитие скоростно-силовых способностей.
5. Укрепление дыхательной системы.

Учебный план

(для детей от 6 лет до прекращения образовательных отношений)

№ занятия	Разделы программы «Веселая тренировка»										Итого часов
	1 раздел		2 раздел		3 раздел		4 раздел		5 раздел		
	теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	
1	0,1	0,1	-	-	0,1	0,3	-	0,2	0,1	0,1	1
2	-	0,1	0,1	0,3	-	-	-	0,4	-	0,1	1
3	-	0,1	-	-	-	0,3	-	0,5	-	0,1	1
4	-	0,1	-	-	-	0,3	-	0,5	-	0,1	1
5	0,1	0,1	-	0,1	-	-	0,1	0,4	0,1	0,1	1
6	-	0,1	-	0,2	-	0,1	-	0,5	-	0,1	1
7	-	0,1	-	0,1	-	0,2	-	0,5	-	0,1	1
8	-	0,1	0,1	0,1	-	-	-	0,6	-	0,1	1
9	-	0,1	-	-	0,1	0,2	-	0,5	-	0,1	1
10	-	0,1	-	0,1	-	0,1	0,1	0,5	-	0,1	1
11	-	0,1	-	0,2	-	-	-	0,5	0,1	0,1	1
12	-	0,1	-	0,2	-	0,3	-	0,3	-	0,1	1
13	0,1	0,1	-	0,1	-	0,1	-	0,5	-	0,1	1
14	-	0,1	-	-	-	0,3	-	0,5	-	0,1	1

15	-	0,1	0,1	0,2	-	0,1	-	0,4	-	0,1	1
16	-	0,1	-	-	-	0,1	0,1	0,6	-	0,1	1
17	0,1	0,1	-	-	-	-	-	0,6	0,1	0,1	1
№ занятия	1 раздел		2 раздел		3 раздел		4 раздел		5 раздел		Итого часов
	теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	
18	-	0,1	-	0,1	0,1	0,3	-	0,3	-	0,1	1
19	-	0,1	-	0,1	-	0,1	-	0,6	-	0,1	1
20	-	0,1	-	0,3	-	0,1	-	0,4	-	0,1	1
21	0,1	0,1	-	0,2	-	0,2	-	0,2	0,1	0,1	1
22	-	0,1	-	0,1	-	0,1	0,1	0,5	-	0,1	1
23	-	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	-	0,3	-	0,1	1
24	-	0,1	-	0,1	-	0,3	-	0,4	-	0,1	1
25	-	0,1	-	0,2	-	0,1	-	0,5	-	0,1	1
26	0,1	0,1	-	0,4	-	0,1	-	0,2	-	0,1	1
27	-	0,1	0,1	0,3	0,1	0,1	-	0,2	-	0,1	1
28	-	0,1	-	-	-	0,3	-	0,4	0,1	0,1	1
29	-	0,1	-	-	-	0,4	-	0,4	-	0,1	1
30	-	0,1	-	0,4	-	0,1	0,1	0,2	-	0,1	1
31	-	0,1	0,1	0,1	-	0,3	-	0,3	-	0,1	1
32	-	0,1	-	0,2	-	0,1	-	0,5	-	0,1	1
33	0,1	0,1	-	-	-	0,3	-	0,3	0,1	0,1	1
34	-	0,1	-	0,2	0,1	0,2	-	0,3	-	0,1	1
35	-	0,1	-	0,2	-	0,1	0,1	0,4	-	0,1	1
36	-	0,1	-	0,1	-	0,2	-	0,5	-	0,1	1
Итого	0,7	3,6	0,6	4,7	0,6	6	0,6	14,9	0,7	3,6	36

Итого теории – 3,2

Итого практики – 32,8

Занятия проводятся 4 раза в месяц

Календарный план реализации программы «Весёлая тренировка»
для детей от 6 лет до прекращения образовательных отношений

Сентябрь

№ и тема занятия	Теория	Практика
№1 «Спортивные ребята» Контрольно-проверочное	Фиксация тела в правильном положении. Дыхательные упражнения в сочетании с движением рук. Способы сохранения равновесия.	Закреплять прыжок в высоту с разбега, бег преодолевая препятствия, бег на скорость, ходьбу по ограниченной поверхности.
№2 «Ловкачи» Контрольно-проверочное	Техника выполнения прыжка в длину с места и метание набивного мяча	Закреплять бег до ориентира и обратно с преодолением препятствий в сочетании с другими основными движениями, метание, прыжок в длину с места
№3 «Обезьянки»	-	Закреплять прыжки на двух ногах с продвижением вперёд; различные способы лазания, ходьбу в быстром темпе по ограниченной поверхности.
№4 «Медвежата»	-	Закреплять умение влезать на гимн. стенку, переходить на соседний пролёт, спускаться по наклонной доске в быстром темпе; ходьбу парами, выполняя задания

Октябрь

№ и тема занятия	Теория	Практика
№5 «Мы - спортсмены»	Поддержание правильного положения позвоночника при выполнении различных упражнений. Восстановление дыхания в ходьбе. Сравнение способов выполнения движений по показателям силы и скорости	Закреплять прыжки с продвижением вперёд, в длину на двух ногах; лазание, не пропуская реек, бросок большого мяча в баскетбольное кольцо
№6 «Ловкие ребята»	-	Закреплять ползание на низких и высоких четвереньках, прыжки через валик, поднимая одновременно обе ноги в сторону, бег с ускорением и замедлением темпа

№7 «Весёлые лягушата»	-	Закреплять умение энергично отталкиваться ногами при прыжке в длину с места, сочетать толчок с взмахом рук, ходьбу приставным шагом вперёд и в сторону, бег с преодолением препятствий
№8 «Ловкие мартышки»	Анализ качества выполнения основных движений, вычленение ведущего компонента двигательного действия.	Закреплять лазание разноимённым способом; бег в захлест, прыжки с продвижением вперёд по ограниченному пространству.

Ноябрь

№ и тема занятия	Теория	Практика
№9 «Паучки»	Согласованная работа рук и ног, положение туловища при ходьбе по ограниченной поверхности.	Закреплять подлезание в обруч боком, в беге с ускорением и замедлением темпа, ходьбу по скамейке.
№10 «Будем ловкими»	Техника безопасности при беге с преодолением препятствий.	Закреплять умение в прыжках в высоту с разбега использовать разбег для увеличения силы толчка; выполнять подлезание с ходу, ползание на низких четвереньках.
№11 «Зайцы»	Дыхательная гимнастика	Закреплять ползание по-пластунски, используя перекрёстную координацию. Развивать силу отталкивания при перепрыгивании модулей стоящих в ряд, подтягивая ноги к животу, бег «змейкой», прыжки в длину с места
№12 «Умелые ребята»	-	Закреплять лазание по гимн. стенке с переходом на соседний пролёт разноимённым способом, прыжки в длину с места; боковой галоп, ходьбу приставным шагом

Декабрь

№ и тема занятия	Теория	Практика
№13 «Силачи»	Сохранение правильной осанки при выполнении общеразвивающих упражнений, упражнения для стопы и голени.	Закреплять ползание по-пластунски, различный бег и прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперёд, ходьбу между предметами парами, тройками.
№14 «Умелые ребята»	-	Закреплять спрыгивание с высоты. Развивать равновесие при ходьбе по скамейке с приседом и поворотом на 90°. В прыжках через набивные мячи развивать силу отталкивания.

№15 «Белочки»	Освоение лазания и бега в усложнённом варианте	Закреплять лазание одноимённым способом, подтягивание на скамейке руками, лёжа на животе; бег со сменой направления.
№16 «Ловкачи»	Содействие пропорциональному развитию всех мышечных групп	Закреплять умение детей переходить от бега к ползанию, преодолению препятствий, прыжкам с продвижением вперёд, ползанию на животе по скамейке, подтягиваясь руками.

Январь

№ и тема занятия	Теория	Практика
№17 «Леопарды»	Сохранение осанки и равновесия в ходьбе по массажным дорожкам. Дыхательная гимнастика.	Развивать силовую выносливость
№18 «Обезьянки»	Техника безопасности в беге парами и наперегонки.	Развивать быстроту реакции и скоростные качества.
№19 «Умелые медвежата»	-	Закреплять лазание по гимн. лестнице разнообразным способом со спуском по наклонной доске. Развивать быстроту и ловкость в беговых и прыжковых упражнениях.
№20 «Юные спортсмены»	-	

Февраль

№ и тема занятия	Теория	Практика
№21 «Зайцы»	Удержание правильной осанки при приседаниях, упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательная гимнастика.	Закреплять прыжки на одной ноге с продвижением вперёд; ходьбу по ограниченной поверхности, бег с прыжком в высоту, «змейкой»
№22 «Смелые ребята»	Техника перепрыгивания препятствий разной высоты.	Закреплять прыжки в высоту с места, бег, преодолевая препятствия; бросок мяча в баскетбольное кольцо, ходьбу по ограниченной поверхности
№23 «Лягушата»	Упражнения на развитие гибкости. Самоконтроль за выполнением исходных положений, упражнений, основных движений и удержанием поз.	Закреплять спрыгивание с высоты на обозначенное место с поворотом на 90°; перепрыгивание нескольких поставленных в ряд препятствий на двух ногах; ходьбу на высоких и низких четвереньках, «гуськом»
№24 «Затейники»	-	Закреплять ползание по-пластунски, подтягиваясь руками по скамейке, бег и прыжки разными способами

Март

№ и тема занятия	Теория	Практика
№25 «Самые быстрые»	-	Развивать чувство равновесия в прыжках на одной ноге и выполнении упражнений. Закреплять бег преодолевая препятствия разной высоты, ходьбу выпадами.
№26 «Ловкачи»	Использование общих положений при выполнении упражнений с фиксацией осанки.	Закреплять лазание по гимн. лестнице с переходом на соседний пролёт и спуск по наклонной доске, бег по ограниченной поверхности, перепрыгивание бревна
№27 «Мы ловкие ребята»	Организация самостоятельной двигательной деятельности - равновесие, подлезания и прыжки	Закреплять прыжки из обруча в обруч, выполнение разных упражнений на скамейке, подлезаний под дугами и планками.
№28 «Быстрые зверята»	Дыхательная гимнастика.	Закреплять прыжки в высоту с разбега; ходьбу и бег разных видов.

Апрель

№ и тема занятия	Теория	Практика
№29 «Бельчата»	-	Закреплять ползание по-пластунски, прыжок в высоту с места; умение переходить от преодоления препятствий к лазанию.
№30 «Лошадки»	Обогащение запаса двигательных навыков за счет работы на тренажерах и в парах.	Закреплять ходьбу различными способами по скамейке, бег с высоким подъёмом бедра, с преодолением препятствий, работа на тренажерах
№31 «Котята»	При выполнении задания выбирать наиболее пригодный способ действия.	Закреплять ползание на средних четвереньках с прокатыванием головой большого мяча под натянутым шнуром, прыжки в высоту с разбега
№32 «Паучки»	-	Закреплять прыжки в высоту с места, с продвижением вперёд, лазание по гимн. лестнице, спуске по наклонной доске, беге «змейкой» между предметами.

Май

№ и тема занятия	Теория	Практика

№33 «Затейники»	Уделить внимание согласованной работе всех частей тела с контролем за осанкой. Дыхательная гимнастика.	Закреплять прыжок в высоту с разбега, бег, преодолевая препятствия, ходьбу по ограниченной поверхности.
№34 «Дружные ребята»	Умение самостоятельно находить ошибки в выполнении знакомых движений и исправлять их	Закреплять бег до ориентира и обратно с преодолением препятствий в сочетании с другими основными движениями.
№35 «Веселые затеи» Контрольно-проверочное	Способы выполнения движений по показателям силы и скорости	Развитие быстроты передвижения, прыжковых упражнений, гибкости.
№36 «Спортсмены» Контрольно-проверочное	-	Развитие координации движений в лазании, метании, ходьбе.

3. Организационно-педагогические условия реализации Программы «Весёлая тренировка»

Календарный учебный график для детей от 5 до 6 лет

Форма контроля – педагогическая диагностика физической подготовленности

Место проведения – спортивный зал МАДОУ г.Нижневартовска ДС №44 «Золотой ключик»

№ занятия	Тема занятия	Форма проведения	Количество часов		
			теория	практика	всего
1	«Затейники»	контрольно-проверочное	0,3	0,7	1
2	«Зайчата на полянке»	контрольно-проверочное	0,2	0,8	1
3	«Обезьянки»	сюжетное	0,1	0,9	1
4	«Медвежата»	тренировочное	-	1	1
5	«Лесные и сельские жители»	сюжетное	0,3	0,7	1
6	«Ловкие ребята»	соревновательное	0,2	0,8	1
7	«Весёлые лягушата»	игровое	0,1	0,9	1
8	«Ловкие мартышки»	сюжетное	0,1	0,9	1
9	«Паучки»	сюжетное	0,3	0,7	1
10	«Будем ловкими»	тренировочное	0,1	0,9	1
11	«Зайцы»	тренировочное	-	1	1
12	«Умелые ребята»	соревновательное	-	1	1
13	«Силачи»	тренировочное	0,3	0,7	1
14	«Умелые ребята»	соревновательное	-	1	1
15	«Белочки»	игровое	-	1	1
16	«Ловкачи»	соревновательное	0,2	0,8	1
17	«Леопарды»	сюжетное	0,3	0,7	1
18	«Ловкие медвежата»	игровое	-	1	1
19	«Зайцы»	сюжетное	-	1	1
20	«Смелые ребята»	соревновательное	0,2	0,8	1
21	«Зайцы»	игровое	0,3	0,7	1
22	«Смелые ребята»	тренировочное	-	1	1
№	Тема	Форма	Количество часов		

занятия	занятия	проведения	теория	практика	всего
23	«Лягушата»	соревновательное	0,1	0,9	1
24	«Затейники»	тренировочное	0,1	0,9	1
25	«Самые быстрые»	соревновательное	0,3	0,7	1
26	«Ловкачи»	тренировочное	-	1	1
27	«Мы ловкие ребята»	соревновательное	-	1	1
28	«Быстрые зверята»	игровое	0,1	0,9	1
29	«Бельчата»	сюжетное	0,3	0,7	1
30	«Лошадки»	сюжетное	-	1	1
31	«Котята»	игровое	0,1	0,9	1
32	«Паучки»	игровое	0,1	0,9	1
33	«Затейники»	соревновательное	0,3	0,7	1
34	«Дружные ребята»	тренировочное	0,1	0,9	1
35	«Весёлые затей»	контрольно-проверочное	0,2	0,8	1
36	«Спортсмены»	контрольно-проверочное	0,1	0,9	1
Итого			4,7	31,3	36

**Календарный учебный график
для детей от 6 лет до прекращения образовательных отношений**

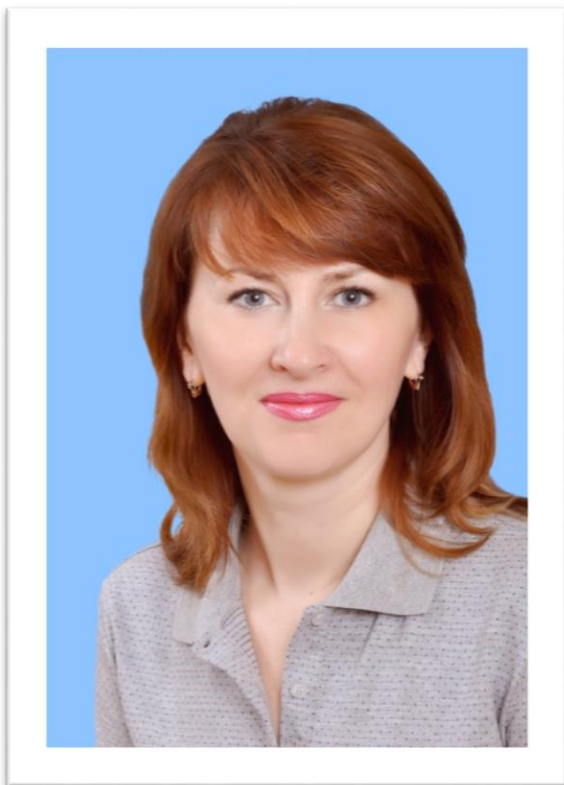
Форма контроля – педагогическая диагностика физической подготовленности

Место проведения – спортивный зал МАДОУ г.Нижневартовска ДС №44 «Золотой ключик»

№ занятия	Тема занятия	Форма проведения	Количество часов		
			теория	практика	всего
1	«Спортивные ребята»	контрольно-проверочное	0,3	0,7	1
2	«Ловкачи»	контрольно-проверочное	0,1	0,9	1
3	«Обезьянки»	соревновательное	-	1	1
4	«Медвежата»	тренировочное	-	1	1
5	«Мы - спортсмены»	сюжетное	0,3	0,7	1
6	«Ловкие ребята»	соревновательное	-	1	1
7	«Весёлые лягушата»	соревновательное	-	1	1
8	«Ловкие мартышки»	игровое	0,1	0,9	1
9	«Паучки»	игровое	0,1	0,9	1
10	«Будем ловкими»	тренировочное	0,1	0,9	1
11	«Зайцы»	тренировочное	0,1	0,9	1
12	«Умелые ребята»	соревновательное	-	1	1
13	«Силачи»	тренировочное	0,1	0,9	1
14	«Умелые ребята»	соревновательное	-	1	1
15	«Белочки»	игровое	0,1	0,9	1
16	«Ловкачи»	соревновательное	0,1	0,9	1
17	«Леопарды»	сюжетное	0,2	0,8	1
18	«Обезьянки»	игровое	0,1	0,9	1
19	«Умелые медвежата»	тренировочное	-	1	1
20	«Юные спортсмены»	соревновательное	-	1	1
21	«Зайцы»	игровое	0,2	0,8	1
22	«Смелые ребята»	тренировочное	0,1	0,9	1
№	Тема	Форма	Количество часов		

занятия	занятия	проведения	теория	практика	всего
23	«Лягушата»	соревновательное	0,2	0,8	1
24	«Затейники»	тренировочное	-	1	1
25	«Самые быстрые»	соревновательное	-	1	1
26	«Ловкачи»	тренировочное	0,1	0,9	1
27	«Мы ловкие ребята»	соревновательное	0,2	0,8	1
28	«Быстрые зверята»	игровое	0,1	0,9	1
29	«Бельчата»	игровое	-	1	1
30	«Лошадки»	соревновательное	0,1	0,9	1
31	«Котята»	игровое	0,1	0,9	1
32	«Паучки»	соревновательное	-	1	1
33	«Затейники»	соревновательное	0,2	0,8	1
34	«Дружные ребята»	тренировочное	0,1	0,9	1
35	«Весёлые затеи»	контрольно-проверочное	0,1	0,9	1
36	«Спортсмены»	контрольно-проверочное	-	1	1
	Итого		3,2	32,8	36

Кадровые условия



Руководитель секции «Весёлая тренировка»:
Кашаприна Светлана Александровна

Должность: инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории.

Образование: высшее педагогическое.

Дополнительное профессиональное образование по направлению подготовки:
«Теория и методика преподавания физического воспитания и безопасности жизнедеятельности».

Стаж работы в должности: 22 года.

Обеспеченность методическими материалами и средствами

Наименование дополнительной общеобразовательной программы дошкольного образования	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Весёлая тренировка» Автор составитель: Кашаприна Светлана Александровна
Программно-методическое обеспечение программы, средства обучения	
Методическое обеспечение	Учебно-методическое пособие Шармановой С.Б. «Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста» Челябинск: Урал ГАФК, 2001г.
Технические средства обучения	Магнитофон, ноутбук

Описание материально-технического обеспечения Программы

Вид помещения	Материалы для непосредственной работы с детьми
Спортивный зал МАДОУ г.Нижевартовска ДС №44 «Золотой ключик»	▪ Тренажеры ▪ Лестница гимнастическая ▪ Доска с навесами ▪ Набор «Универсальный спортивно-игровой ▪ Гантели разного веса ▪ Мячи набивные ▪ Мячи резиновые ▪ Мячи баскетбольные ▪ Мешочки с песком ▪ Батуты ▪ Модули со стойками и бревнами ▪ Обручи ▪ Волейбольная сетка ▪ Игровые поля (авторские) ▪ Скамейки ▪ Маты ▪ Стойки с перекладинами ▪ Набор «Камешки» ▪ Тактильные дорожки

4. Система педагогической диагностики физической подготовленности достижения детьми планируемых результатов освоения программы «Весёлая тренировка»

При реализации Программы «Весёлая тренировка» проводится оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики в целях отслеживания эффективности особенностей и перспектив развития ребенка.

Принципы педагогической диагностики:

- *Принцип объективности* означает стремление к максимальной объективности в процедурах и результатах диагностики, избегание в оформлении диагностических данных субъективных оценочных суждений, предвзятого отношения к диагностируемому.
- *Принцип целостного* изучения педагогического процесса. Для того чтобы оценить общий уровень развития ребенка, необходимо иметь информацию о различных аспектах его развития. Важно помнить, что развитие ребенка представляет собой целостный процесс, и что направление развития в каждой из сфер не может рассматриваться изолированно. Различные сферы развития личности связаны между собой и оказывают взаимное влияние друг на друга.
- *Принцип процессуальности* предполагает изучение явления в изменении, развитии.
- *Принцип компетентности* означает принятие педагогом решений только по тем вопросам, по которым он имеет специальную подготовку; запрет в процессе и по результатам диагностики на какие-либо действия, которые могут нанести ущерб испытуемому.
- *Принцип персонализации* требует от педагога в диагностической деятельности обнаруживать не только индивидуальные проявления общих закономерностей, но также индивидуальные пути развития, а отклонения от нормы не оценивать как негативные без анализа динамических тенденций становления.

Методы проведения педагогической диагностики: игровые и соревновательные.

Педагогическая диагностика проводится два раза в год: сентябрь и май, с заполнением протокола.

Инструментарий педагогической диагностики физической подготовленности

Педагогическая диагностика осуществляется два раза в год (в сентябре и мае) на основе диагностических тестов Руновой М.А. по качественным и количественным характеристикам с учётом:

1. Степени овладения детьми базовыми двигательными умениями и навыками, уровня освоения техники основных движений;
2. Развития основных физических качеств – силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости, координации.

Определение темпов прироста показателей физических качеств производится по формуле С.Броди $W=100 (V_2 - V_1) : \frac{1}{2} (V_1 + V_2)$, где W – прирост показателей темпов, %

V_1 – исходный уровень, V_2 – конечный уровень

Прыжок в длину с места. 1. Исходное положение: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; б) руки свободно отодвинуты назад. 2. Толчок: а) двумя ногами одновременно (вверх - вперед) б) выпрямление ног; в) резкий мах руками вперед-вверх. 3. Полет: а) туловище согнуто, голова вперед; б) вынос полусогнутых ног вперед; в) движение рук вперед-вверх. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню; б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; в) руки движутся свободно вперед - в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

Прыжок в длину с места (см)

Возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
5	М	92,0 и >	77,1-91,6	76.0 и <
	Д	87,0 и >	76,2-86,5	75.0 и <
6	М	101,0 и >	86,3-100,0	85.0 и <
	Д	100,0 и >	88,0-99,6	87.0 и <
7	М	113,0 и >	100,0-112,7	99.0 и <
	Д	114,0 и >	98,0-113,4	97.0 и <

Бег на скорость 10 метров. 1. Небольшой наклон туловища, голова прямо. 2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед – внутрь. 3. Быстрый вынос бедра маховой ноги. 4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах. 5. Прямолинейность, ритмичность бега.

Бег на скорость 10м (сек.)

Возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
5	М	<	3,1	>
	Д	<	3,2	>
6	М	<	2,9	>
	Д	<	3,1	>
7	М	<	2,8	>
	Д	<	2,9	>

Бросок набивного мяча вперёд из-за головы. 1.Стойка ноги врозь, мяч внизу в руках. 2. Подъём мяча вверх рывком за голову, ноги слегка согнуть. 3. Бросок мяча вперёд, сильно отталкивая его, ноги выпрямить, корпус слегка наклонить вперёд.

Бросок набивного мяча весом 1 кг. из – за головы, стоя (см.)

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
5	М	>	168,0	<
	Д	>	150,0	<
6	М	>	210,0	<
	Д	>	170,0	<
7	М	>	240,0	<
	Д	>	209,0	<

Гибкость. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать взрослый). Инструктор по линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Гибкость (см)

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
5	М	>	3,8	<
	Д	>	6,8	<
6	М	>	3,9	<
	Д	>	7,6	<
7	М	>	5,1	<
	Д	>	7,9	<

Бег на выносливость (определяется функциональная устойчивость нервных центров, координирующих функциональную активность двигательного аппарата).

Тест проводится с небольшой подгруппой (5-7 человек), сформированной с учетом уровня ДА детей. Участвуют воспитатель, инструктор по физической культуре и медсестра, которая следит за самочувствием детей. Инструктору заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить её – отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может быть расположена вокруг дошкольного учреждения. Дети подходят к линии старта. Инструктор группы дает команду «марш» и включает секундомер. Воспитатель по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок. В индивидуальную карту записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребенок.

Бег на выносливость (мин.)

возраст	пол	высокий	средний	низкий
5	М	750	650	500
	Д	750	600	500
6	М	1500	1000	750
	Д	1400	900	700
7	М	2000	1800	1500
	Д	1800	1650	1500

Равновесие. Ребенок встает в стойку - носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги – и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Статическое равновесие (сек.)

возраст	пол	высокий	средний	низкий
5	М	20	16	12
	Д	28	22	15
6	М	31	25	20
	Д	40	45	24
7	М	42	38-39	35
	Д	60	52-53	45

Подъём туловища, из положения лёжа на спине. Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, заложив руки в замок за голову и согнув ноги в коленях. По команде «марш» ребенок поднимается, дотрагивается локтями до колен, и вновь ложится. Инструктор считает количество подъемов.

Подъём туловища, из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.)

возраст	пол	высокий	средний	низкий
5	М	17	14	11
	Д	15	12	10
6	М	25	18	12
	Д	20	17	11
7	М	30	23	15
	Д	28	21	14

Челночный бег. Ребенок встает у линии старта, по сигналу «марш» трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, с перемещением кубиков (2 шт.) на обозначенные линии. Фиксируется общее время бега.

Челночный бег 3 раза по 10м. (сек.)

Возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
5	М	<	12	>
	Д	<	12,1	>
6	М	<	11,2	>
	Д	<	11,3	>
7	М	<	9,7	>
	Д	<	10,1	>

Протокол педагогической диагностики физической подготовленности детей по освоению дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Весёлая тренировка»

Дата: _____

Педагог: _____

№	фамилия имя ребёнка	прыжок	гибкость	пресс	равновес ие	выноси вость	метание	челноч ый бег	уровень
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
		В- С- Н-	В- С- Н-	В- С- Н-	В- С- Н-	В- С- Н-	В- С- Н-	В- С- Н-	В- С- Н-

5. Список литературы

1. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажёрах в детском саду. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 12-с.
2. Картушина М.Ю. Зелёный огонёк здоровья. Старшая группа: Методическое пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2004. – 256с.
3. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 384с.
4. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Практическое пособие. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005. – 109с.
5. Нестерюк Т.В. Дыхательная и звуковая гимнастика. – М.: Издательство «Книголюб», 2007. – 56с.
6. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. - М.: Мозаика-Синтез, 2000. – 256с.
7. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет – М.:ТЦ Сфера, 2015. – 224с.
8. Хабарова Т.В. Развитие двигательных способностей старших дошкольников. ПСб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. – 112с.
9. Шарманова С.Б. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста. Челябинск, 2001г., С. 148.