

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Дебесский Центр творчества»

ПРИНЯТО:
методическим советом
(протокол от 29.04.2019г № 3)

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом директора
МБОУ ДО «Дебесский Центр творчества»
от «29» апреля 2019г № 75
Директор:  Серебренникова Т.В.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«По общей физической подготовке»
Физкультурно – спортивной направленности

Возраст обучающихся: 5-9 лет.
Срок реализации: 1 год.

Составитель (автор):
Трапезников Иван Васильевич,
педагог дополнительного образования

с. Дебесы, 2019г.

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по общей физической подготовке **физкультурно-спортивной направленности** для спортивно-оздоровительного этапа (СОЭ), разработана на основе примерной программы «Физического воспитания и обучения в детском саду» под ред. М.А. Васильевой (г. Москва, 2005 г.) допущенной Министерством образования и науки. Программа составлена на основании нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Дебесский Центр творчества»;
- Положение о разработке, содержании и утверждении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МБОУ ДО «Дебесский ЦТ».

Уровень программы. Стартовый.

Актуальность. Программа по ОФП ориентирована на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей, так же дает возможность разностороннего воспитания гармоничного физического развития детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Отличительная особенность.

Данная программа ориентирована на физическое воспитание детей посредством разнообразных форм работы, которые способствуют функционированию и совершенствованию детского организма. Повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т. е. создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми. Занятия общей физической подготовкой не только добавляют настроения, улучшают фигуру, но и оздоравливают весь организм.

Вариативность. Программа предусматривает групповое обучение с индивидуальной дозировкой физической нагрузки на каждого обучающегося. Это позволяет создать оптимальные условия для реализации потенциальных возможностей каждого обучающегося.

Преимственность. Обучающиеся имеют базовый уровень знаний связанных с физической культурой и спортом. Программа дополняет и углубляет знания обучающихся.

Адресат программы: программа предназначена для обучающихся 5-9 лет, желающих заниматься, не имеющих медицинских противопоказаний.

Состав группы: Количество обучающихся в объединении 8-17 человек.

Объем программы: 72 ч

Форма организации занятий: учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный). Формы теоретических занятий: беседа, лекция. Участие в спортивных соревнованиях: командных, личных первенствах.

Срок освоения: Программа рассчитана на один год, реализуется в течение 36 недель.

Режим занятий: Общее количество часов для реализации программы – 72 часа в год. Количество занятий в неделю – 2. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу: (30 минут – 1 академический час для 5- 7 лет; 45 минут – 1 академический час для 8- 10 лет).

Цель и задачи программы:

Цель программы: увеличение двигательной активности детей дошкольного и младшего школьного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи:

- обучение основам техники физических упражнений;
- изучение основ организации и проведения соревнований;
- формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;

- воспитание дисциплинированности, смелости во время выполнения физических упражнений;
- укрепление здоровья, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

№	Уровень	Год обучения	Уровень освоения
1	Стартовый	1 год	Знакомятся с информацией о технике безопасности во время занятий ОФП, требованиями безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю, основах здорового образа жизни, о различных видах ОФП, играх, упражнениях. Осваивают строевые упражнения, технику бега, прыжков, метания, гимнастические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Осваивают способы передвижений на лыжах. Форма обучения индивидуальная и коллективная. Анализ и оценка результатов деятельности осуществляется через участие в спортивных соревнованиях районной Спартакиады «Малыши открывают спорт!».

Планируемые результаты.

Предметные:

Будут знать:

- правила техники безопасности;
- гигиену, закаливание.
- правила подвижных игр.

Будут уметь:

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- проходить на лыжах контрольные отрезки ступающим и скользящим шагом;
- уметь выполнять подъемы и спуски на лыжах;
- метать предметы на дальность и меткость из разных исходных положений;
- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами;
- выполнять перекаты вперед назад, в сторону;
- выполнять прыжки через скакалку;

Метапредметные результаты.

- владеть техникой: ловли, передачи и бросков мяча;
- играть в подвижные игры на развитие двигательных качеств;
- соблюдать правила безопасности во время выполнения упражнений.
- определять наиболее эффективные способы достижения результатов;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, построение рассуждений.

Личностные результаты.

- наличие мотивации к работе на результат;
- умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- развитие навыков сотрудничества как со взрослыми, так и со сверстниками;
- установка на здоровый образ жизни.

2. Учебный план.

Таблица №1.

Курс (модуль, раздел)	Количество часов
Теоретическая подготовка	4
Гимнастические упражнения	14
Легкоатлетические упражнения	13
Подвижные игры	15
Спортивные игры	13
Лыжная подготовка	13
Итого:	72

2.Содержание программы.

Учебно-тематический план.

Наименование раздела		Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Теоретическая подготовка	4	4		Опрос
1.1	Техника безопасности на тренировочных занятиях	1	1		Опрос
1.2	Гигиенические требования	1	1		Опрос
1.3	Закаливание	1	1		Опрос
1.4	Дыхательные упражнения. Осанка, профилактические мероприятия.	1	1		Опрос
2	Практическая подготовка	68		68	Соревнования, контрольные испытания
2.1	Гимнастические упражнения	14		14	Соревнования, контрольные испытания
2.2	Легкоатлетические упражнения	13		13	Соревнования, контрольные испытания
2.3	Подвижные игры	15		15	Соревнования, контрольные испытания
2.4	Спортивные игры	13		13	Соревнования, контрольные испытания
2.5	Лыжная подготовка	13		13	Соревнования, контрольные испытания
3	ИТОГО	72	4	68	

Содержание учебно-тематического плана.

Теоретические знания (4ч)

1. Техника безопасности на тренировочных занятиях.
2. Гигиенические требования.
3. Правила подвижных и спортивных игр (в процессе практического занятия).
4. Правила соревнований (в процессе практического занятия).
5. Закаливание.
6. Дыхательные упражнения.
7. Осанка, профилактические мероприятия.
8. Техника выполнения двигательных действий (в процессе практического занятия).

Гимнастические упражнения(14ч.)

Гимнастические упражнения, включенные в программу ОФП, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без них, на месте и в движении: ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивными мячами, обручем, флажками.

Акробатические упражнения: группировка, перекаты в группировке, лежа на животе, стоя на коленях, «мост» из положения, лежа на спине с помощью.

Висы и упоры: Упражнения в висе стоя и лежа; вис на согнутых руках, подтягивание, в висе лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Лазанье и перелезания: лазание по гимнастической стенке, канату, наклонной скамейке, перелезание через гимнастические предметы.

На освоение навыков равновесия: стойка на носках, на одной ноге (на полу и скамейке), ходьба по рейке гимнастической скамейки; повороты, стоя на скамейке, перешагивания через мячи.

На развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; акробатические упражнения; эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазание по канату, гимнастической стенке, подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

На развитие скоростно-силовых способностей: прыжки со скакалкой, метание мяча.

На развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.

Легкоатлетические упражнения (13ч.)

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Данный материал содействует, прежде всего, развитию кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (ориентированию в пространстве, чувству ритма).

На развитие координационных способностей: ходьба на носках, прогнувшись, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук; коротким, средним, длинным шагом; с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий; с изменением длины и частоты шага, в различном темпе под звуковые сигналы.

На развитие скоростных и координационных способностей:

бег обычный, с изменением направления, с ускорением; коротким, средним, длинным шагом; с изменением частоты и длины шагов; в чередовании с ходьбой, челночный бег, с высоким подниманием бедра, приставными шагами, с захлестыванием голени назад, из различных исходных положений, эстафеты с бегом на скорость.

На развитие выносливости: равномерный, медленный бег, кросс по слабопересеченной местности с увеличением продолжительности до 10 мин.

На развитие скоростно-силовых способностей: прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом, с продвижением; прыжки с места с разбега, через мячи, веревочку,; метание малого мяча по горизонтальной мишени, в цель, на дальность.

Подвижные игры (15ч.)

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности обучающегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на развитие координационных и кондиционных способностей. С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (бег, ходьба, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля, передачи, броски, удары по мячу), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

На развитие скоростных и координационных способностей: вызов номеров; день и ночь; пятнашки – вызов номеров; пустое место; третий лишний; бесшумный мяч; падающая палка; передал - садись; десять передач; к своим флажкам; два мороза и др.

На развитие скоростно – силовых способностей: перетягивание в парах; вытолкни из круга; челнок; точно в цель; петушиный бой; удочка; прыгающие воробушки; зайцы в огороде и др.

На развитие выносливости: борьба за мяч в квадрате; посадка и сбор картофеля; цепочка; черные и белые; болото и др.

Спортивные игры(13 ч.)

По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и др.) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Баскетбол: Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; броски двумя руками с места; подвижные игры, приближенные к баскетболу.

Волейбол: Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек; подвижные игры, приближенные к волейболу.

Футбол: Стойка игрока; перемещения приставным шагом боком, спиной вперед; старты из разных положений, ускорения; остановка и ведение мяча; подвижные игры и эстафеты.

Русская лапта: Удары по мячу битой, ловля и передача мяча двумя руками на месте.

Теннис: правильно держать ракетку, выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом; подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стенку.

Хоккей: (без коньков – на снегу, траве) вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы; вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними; забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева), попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Лыжная подготовка (13ч.)

Целый ряд особенностей лыжной подготовки, обуславливает их большое оздоровительное и воспитательное значение. Оздоровительное значение заключается в том, что дети, выполняя большую физическую работу в наиболее благоприятных гигиенических условиях, благотворно влияющих на организм, закаливают его и улучшают общее состояние. Воспитательное значение заключается в том, что занятия лыжной подготовкой

воспитывают у детей ряд жизненно важных навыков и умений, физических и морально – волевых качеств: выносливость, силу, быстроту, ловкость, смелость, решительность, настойчивость.

Освоение техники лыжных ходов: ступающий и скользящий шаг; подъемы, спуски с небольших склонов; передвижение на лыжах и прохождение дистанции; прохождение контрольных отрезков ступающим и скользящим шагом.

Контрольные упражнения и соревнования (вне сетки часов)

На начальных этапах рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольных испытаний. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Контрольные испытания:

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно--тренировочных занятий;
- выполнение установленных контрольных испытаний;
- выступление в соревнованиях районной Спартакиады.

Медицинское обследование (вне сетки часов)

Цель: Диагностика физического состояния и уровня здоровья обучающихся.

1. Определение состояния здоровья осуществляется медицинской сестрой детского сада и школы.

Восстановительные средства и мероприятия (вне сетки часов)

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки как высококвалифицированных, так и юных спортсменов. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на данном этапе подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов. Полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

Ожидаемые результаты:

По итогам освоения программы у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

Предметные:

Будут знать:

1. Правила техники безопасности; гигиену, закаливание.
2. Правила подвижных игр.

Будут уметь:

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- проходить на лыжах контрольные отрезки ступающим и скользящим шагом;
- уметь выполнять подъемы и спуски на лыжах;
- метать предметы на дальность и меткость из разных исходных положений;
- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами;
- выполнять перекаты вперед назад, в сторону;
- выполнять прыжки через скакалку;

Метапредметные результаты.

- владеть техникой: ловли, передачи и бросков мяча;
 - играть в подвижные игры на развитие двигательных качеств;
- соблюдать правила безопасности во время выполнения упражнений.
- определять наиболее эффективные способы достижения результатов;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, построение рассуждений.

Личностные результаты.

- наличие мотивации к работе на результат;
- умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- развитие навыков сотрудничества как со взрослыми, так и со сверстниками;
- установка на здоровый образ жизни.

4.Комплекс организационно – педагогических условий.

Календарный учебный график.

Таблица № 3

Месяц	Недели обучения	Занятия / из них контрольные / каникулярный период
		1 год обучения
1 – е полугодие. Начало учебного года – первый учебный день.		
Сентябрь – декабрь	1	У
	2	У
	3	У
	4	У
	5	У
	6	У
	7	У
	8	У
	9	У
	10	У
	11	У
	12	У
	13	У
	14	У
	15	У
	16	У
	17	У
2 – е полугодие		
Январь – май		
	18	П
	19	П
	20	У
	21	У
	22	У
	23	У
	24	У
	25	У
	26	У
	27	У
	28	У
	29	У
	30	У
	31	У
	32	У
	33	У
	34	У
	35	У
	36	У
37	У	
38	А _и	

Июнь - август	39 - 52	К
Количество учебных недель		36
Количество занятий в неделю		2
Количество ак. часов в неделю		2
Всего часов по программе		72

Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение программы.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ.

спортивный инвентарь:

- Резиновые, волейбольные, футбольные, теннисные мячи – на пару обучающихся;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- гимнастические маты;
- насос для накачивания мячей;
- гимнастические палки;
- лыжный инвентарь;
- гимнастические обручи;
- флажки.

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук;
 - гимнастическая стенка – 4 пролета;
 - перекладины для подтягивания- 2-3 штуки.
- гимнастические маты.

Информационное обеспечение.

Компьютер, проектор

Кадровое обеспечение.

Педагог-специалист по профилю.

Формы аттестации/контроля:

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной программы. Организуется итоговая аттестация (в конце учебного года. Анализ работы обучающихся также можно оценивать по протоколам, по итогам районных соревнований, итогам районной спартакиады «Малыши открывают спорт!»).

Оценочные материалы.

Контрольные испытания по технико-тактической
и физической подготовке

Итоговая аттестация

№ п/п	Наименование	5-7 лет		8-10лет	
		М.	Д.	М.	Д.
1	Бег 30 м (сек)	8.4-7.6	8.9-7.7	8.0-7.4	8.7-7.8
2	Челночный бег 3х 10 м(сек)	12.0-11.2	13.2-12.2	11.2-9.9	12.0-10.5
3	Прыжок с места (см)	85-105	80-100	100-125	95-120
4	Прыжки через скакалку(раз)	3-15	3-20	7-21	15-45
5	Подъем туловища (раз)	12-25	11-20	15-30	14-28
6	Наклон вперед, ноги вместе (см)	4-7	7-10	5-8	8-12

Методическое обеспечение программы

Формы организации учебного занятия.

Занятия проводятся в форме групповых тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных испытаний, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Дидактические материалы:

- Изучение и освоение технических приемов. Учебные пособия в электронном варианте.
- Сборники подвижных игр.
- Комплексы общеразвивающих упражнений;
- Комплексы дыхательной гимнастики;
- CD - диски с записями музыки и песен;
- Комплексы дыхательных гимнастик;
- Комплексы пальчиковых гимнастик;
- Сборники подвижных игр.

Методические рекомендации:

- беседы о правилах безопасного поведения дома, на занятиях, на улице.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Методическое обеспечение программы.

№ п\п	Название раздела	Форма занятий	Приемы, методы	Дидактические материалы	Техническое оснащение	Форма контроля
1	Презентация спортивной школы Введение в программу	Групповая	Беседа «Правила поведения на занятиях». Цели и задачи программы.	Стенды, фотографии.		Опрос
2	Инструктажи	Групповая	Беседа о ППБ, ПДД, антитеррору, по подвижным и спортивным играм.			
3	Легкоатлетические упражнения	Групповая, индивидуальная	Показ, рассказ, фронтальный, поточный, групповой, игровой, практическое занятие, соревнование, эстафеты	Учебные пособия	Оснащение спортивного зала, индивидуальный спортивный инвентарь	Практическая работа, игра
4	Гимнастические упражнения	Групповая, индивидуальная	Показ, рассказ, фронтальный, поточный, групповой, игровой, практическое занятие, соревнование, эстафеты	Учебные пособия	Оснащение спортивного зала, индивидуальный спортивный инвентарь	Практическая работа, игра
5	Подвижные игры	Групповая, индивидуальная	Показ, рассказ, фронтальный, поточный, групповой, игровой, практическое занятие, соревнование, эстафеты	Учебные пособия	Оснащение спортивного зала, стойки, конусы, мячи, свисток.	Практическая работа, игра
6	Спортивные игры	Групповая, индивидуальная	Показ, рассказ, фронтальный, поточный, групповой, игровой, практическое занятие, соревнование, эстафеты	Учебные пособия	Оснащение спортивного зала, мячи, конусы, свисток.	Практическая работа, игра
7	Лыжная подготовка	Групповая, индивидуальная	Показ, рассказ, фронтальный, поточный, групповой, игровой, практическое занятие, соревнование, эстафеты	Учебные пособия	Лыжная трасса, индивидуальный спортивный инвентарь.	Практическая работа, игра
8	Участие в соревнованиях, контрольные испытания	Групповая, командная, индивидуальная	Фронтальный, практическое занятие, соревнование.	Протокол		Практическая работа, соревнование, проколы.

5. Список литературы.

Список информационных источников для педагога.

1. М.А.Васильева, В.В.Гербова, Т.С.Комарова. Программа воспитания и обучения в детском саду. [Текст] / М.А.Васильева, В.В.Гербова, Т.С.Комарова- Санкт-Петербург «Детство-пресс», 2006 г.
2. Вологина Л.Н., Курилова Т.В. «Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет» [Текст]/ Вологина Л.Н., Курилова Т.В. - Москва, Гном и Д, 2004 г.
3. Викулов А.Д., Бутин И.М. «Развитие физических способностей детей»/ [Текст] Викулов А.Д., Бутин И.М. - Ярославль; Гринго, 1996 г.
4. Кириллова Ю.А. «Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей средней и логопедической группы» [Текст]/ Кириллова Ю.А. - Санкт-Петербург «Детство-пресс», 2005г
5. КуценкоТ.А., МедяноваТ.Ю. «365 весёлых игр для дошкольников» [Текст] / КуценкоТ.А., МедяноваТ.Ю. - Ростов -на-Дону; Феникс, 2005 г.
6. Пензулаева Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 6-7 лет». [Текст]/ Пензулаева Л.И. - Москва Владос, 2001г.
7. Пензулаева Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет» [Текст]/ Пензулаева Л.И. - Москва, Владос, 2000г.
8. Рунова М.А. «Двигательная активность ребёнка в детском саду5-7 лет». [Текст]/ Рунова М.А. - Москва, Мозаика-Синтез, 2000 г.
9. Ю.Маханева М.Д. «Воспитание здорового ребёнка», [Текст]/ Ю.Маханева М.Д. -Москва, Аркти, 1997 г.
10. Воротилкина И. М. Физкультурно – оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. [Текст]/ Воротилкина И. М. - Москва «Издательство НЦ ЭНАС» , 2004 г.
11. Голицына Н. С. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. [Текст]/ Голицына Н. С. - Москва, 2006 г.
12. Козырева О. В. Лечебная физическая культура для дошкольников. [Текст]/ Козырева О. В. - Москва, Просвещение, 2005 г.
13. Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду.[Текст]/ Утробина К. К. - «Издательство ГНОМ и Д», 2005г.

Анкеты для оценивания удовлетворенности качеством программы.

Анкета для обучающихся в начале учебного года.

1. Укажи свой возраст

- А. Учащийся 1-4 классов
- Б. Учащийся 5-9 классов
- В. Учащийся 10-11 классов
- Г. Воспитанник детского сада

2. Почему ты выбрал именно это объединение дополнительного образования?

- А. Посоветовали в школе / детском саду
- Б. Ходят друзья, родственники, знакомые
- В. Так решили родители
- Г. Интересные направления обучения
- Д. Удобное местоположение (рядом с домом, школой)
- Е. Твой вариант _____

3. Знаешь ли ты, чем будешь заниматься в объединении «ОФП» в этом году?

- А. Да;
- Б. Нет;
- Г. В какой-то степени
- Д. Затрудняюсь ответить.

4. Что ты хочешь получить от занятий в объединении «ОФП»?

- А. Полезное времяпровождение.
- Б. Найти новых друзей.
- В. Улучшить свои творческие и познавательные навыки.
- Г. Узнать много нового.
- Д. Начать заниматься деятельностью, которая впоследствии станет твоей профессией.
- Е. Твой вариант _____

Анкета для обучающихся в конце учебного года.

1. Укажи свой возраст

- А. Учащийся 1-4 классов
- Б. Учащийся 5-9 классов
- В. Учащийся 10-11 классов
- Г. Воспитанник детского сада

2. Оцени уровень своего интереса к занятиям в объединении «ОФП»?

- А. Всегда с удовольствием посещаю занятия
- Б. Временами интерес к занятиям снижается
- В. Родители часто уговаривают меня посещать занятия
- Г. Затрудняюсь ответить

3. Доволен ли ты обучением в объединении «ОФП»?

- А. Да.
- Б. Нет.
- В. Не знаю.

4. Как, по твоему мнению, влияет посещение объединения «ОФП» на твою успеваемость в школе, детском саду?

- А. Положительно влияет (повышает школьную успеваемость)
- Б. Влияет скорее положительно, чем отрицательно
- В. Никак не влияет
- Г. Влияет скорее отрицательно, чем положительно
- Д. Отрицательно влияет (снижает школьную успеваемость)
- Е. Затрудняюсь ответить

5. Какие на твой взгляд черты личности развивают занятия в объединении «ОФП»?

- А. Развитие личностных качеств (дисциплина, внимательность, аккуратность и т.п.)
- Б. Расширение кругозора, повышение эрудированности
- В. Развитие интеллектуальных способностей (четкость мышления, способность делать выводы и т.п.)
- Г. Развитие творческих способностей (рисование, моделирование, придумывание нового)
- Д. Развитие навыков общения
- Е. Повышение общего культурного уровня (развитие речи, вежливость)
- Ж. Повышение интереса к учебной деятельности
- З. затрудняюсь ответить

6. Что на занятиях нравятся тебе больше всего?

- А. Когда мы узнаем что-нибудь новое
- Б. Когда мы изучаем новые движения и технику.
- В. Когда мы проводим контрольную тренировку (соревнования)
- Г. Когда мы занимаемся общей физической подготовкой
- Д. Когда мы занимаемся определенным видом спорта (_____)

7. Какие темы занятий в этом учебном году показались тебе наиболее интересными?

Анкета удовлетворенности для родителей в конце учебного года.

1. Удовлетворены ли Вы деятельностью объединения «ОФП»?

- 1. Да.
- 2. Нет.
- 3. Отчасти.
- 4. Затрудняюсь ответить.

2. Удовлетворены ли Вы качеством предоставляемых дополнительных образовательных услуг Вашему ребенку?

- 1. Да.
- 2. Нет.
- 3. Отчасти.
- 4. Затрудняюсь ответить.

3. Интересно ли Вашему ребенку посещать занятия объединения «ОФП»?

- 1. Да.
- 2. Нет.
- 3. Отчасти.
- 4. Затрудняюсь ответить.

4. Удовлетворены ли Вы режимом работы объединения «ОФП»? (дни, время, продолжительность занятий)?

- А. Да;
- Б. Нет;
- В. Затрудняюсь ответить.

5. Какую форму взаимодействия Вы используете при общении с педагогом?

- А. Консультации по телефону, в социальных сетях и при встрече.
- Б. Родительское собрание.
- В. Совместная деятельность с ребенком и педагогом (участие в мероприятиях).

8. Что Вы ожидаете от занятий Вашего ребенка в объединении «ОФП»?

Тестовые задания по «ОФП».

1. Что включает в себя физическая культура?

- А. Занятия физическими упражнениями
- Б. Знания о своём организме
- В. Компьютерные игры
- Г. Всё вышеназванное

2. Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка-это...

- А. Предметы для игры
- Б. Школьные принадлежности
- В. Спортивный инвентарь

3. Что поможет тебе правильно распределять время?

- А. Часы
- Б. Режим дня
- В. Секундомер

4. Что помогает проснуться твоему организму?

- А. Завтрак
- Б. Утренняя зарядка
- В. Будильник

5. Какие правила надо соблюдать, чтобы сберечь слух?

- А. Не слушать громкую музыку
- Б. Чистить уши скрученной ваткой
- В. Ковырять в ушах острыми предметами.

6. Оцени высказывания о гигиене. Отметь *неправильное* высказывание.

- А. Чистить зубы
- Б. Не мыть руки перед едой
- В. Мыться перед сном