

Комитет по делам образования г. Челябинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр г. Челябинска»

Принято на заседании
методического совета
Протокол № 4 от 11.05. 2023 г.



Утверждаю:
Директор МБУДО «ДЮЦ»
Л. В. Туфленков

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»
Возрастная категория учащихся: 5-7 лет
срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Пашковенко Ксения Андреевна,
педагог дополнительного
образования

г. Челябинск
2023

Информационная карта
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Общая физическая подготовка»

Тип программы	модифицированная
Образовательная область	физкультура и спорт
Направленность деятельности	физкультурно-спортивная
Способ освоения содержания программы	репродуктивный
Уровень освоения содержания программы	общекультурный, стартовый
Возрастной уровень реализации программы	5-7 лет
Форма реализации программы	групповая
Продолжительность реализации программы	2 года
Год разработки программы	2018 год

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка» разработана на основании нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность дополнительного образования:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022г. №678-р);
- Национальный проект «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. №16) «Успех каждого ребёнка», «Цифровая образовательная среда», «Молодые профессионалы», «Социальная активность»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 629 от 27 июля 2022 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Документы и локальные акты учреждения:

- Устав МБУДО «ДЮЦ»;
- Программа развития МБУДО «ДЮЦ»;
- Программа воспитания МБУДО «ДЮЦ»;
- Положение МБУДО «ДЮЦ» о дистанционном обучении;
- Положение о системе оценок, форм, порядке и периодичности промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Содержание программы направлено на формирование и развитие мотивации к занятиям спортом, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка и общее укрепление здоровья.

Программа реализуется на бюджетной основе.

Актуальность программы. В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья, физического развития и культуры движений ребенка. От того, как организовано воспитание и обучение ребенка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни. Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Оно предъявляет новые, все более высокие требования к человеку (в том числе к ребенку) – к его способностям и возможностям адаптации. Постоянно увеличивающееся влияние на организм человека разнообразных отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, как взрослых, так и детей, к снижению их физического и умственного потенциала. Так, статистика за последние 10 лет выявила неблагоприятную тенденцию показателей здоровья дошкольников. По статистике, XXI век начался в России с резкого ухудшения такого существенного показателя, как здоровье дошкольников: снизилось число здоровых детей, увеличилось число детей с нарушениями в физическом развитии и предрасположенностью к патологиям, возросла численность детей с отчётливо выраженными отклонениями и хроническими заболеваниями.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. На занятии ОФП ребенок может дать волю энергии, заложенной в нем, и развиваться физически, духовно, эмоционально, интеллектуально, приобретать такие личностные качества как выносливость, смелость, целеустремленность, дисциплинированность, любознательность, понимание ценности собственного здоровья и здоровья окружающих. Систематические занятия физическими упражнениями способствуют закаливанию, укреплению здоровья, повышают не только физическую, но и умственную работоспособность, раскрывают творческие возможности детей.

Отличительные особенности программы.

Программа рассчитана на 2 года и включает в себя два этапа подготовки:

1. Физкультурно-оздоровительный этап (первый год)

Представление о разнообразии физических упражнений, их освоение.

2. Учебно-физкультурный этап (второй год)

Осознанное технически правильное выполнение физических упражнений.

В 1 год обучения предполагается - освоение упражнений общей физической подготовки, введение упражнений, направленных на формирование быстроты реакции, движений и ловкости,

Во 2 год обучения - освоение упражнений общей физической подготовки, направленных на развитие быстроты реакции, движений и ловкости, приобщение к спорту с помощью игровых технологий, также программа знакомит с некоторыми элементами дзюдо (приветствие, традиции, самостраховки), чтобы каждый из ребят имея первоначальную подготовку, в

дальнейшем, мог продолжать обучение в клубе дзюдо «Лион». Гимнастические упражнения, включенные в программу, направлены на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. Материал программы включает также набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости. в данной программе в большей степени, чем в аналогичных имеющихся программах, предусмотрены упражнения, направленные на формирование у детей этого возраста:

1. мышечного корсета позвоночника и правильной осанки:
 - упражнения на мосту (гимнастический и борцовский мост);
 - скручивание туловища, стоя с максимальным поворотом назад через левую и правую сторону;
 - прогибы лежа на животе – ласточка;
 - различные висы – на перекладине, канате и на шведской лестнице.
2. правильного свода стопы (профилактика плоскостопия):
 - различные виды ходьбы - на пятках, носочках, внешней и внутренней стороне стопы;
 - подъемы на носках с максимальным отрывом пятки от поверхности (стоя на небольшом возвышении);
 - различные виды прыжков – на одной и на двух ногах на скакалке, через скамейку вперед-назад и змейкой.

Адресат программы. Данная программа рассчитана на детей от 5 до 7 лет.

В дошкольном периоде быстро развиваются различные психические процессы: память, внимание, восприятие и другие. Важной особенностью является то, что они становятся более осознанными, произвольными: развиваются волевые качества, которые в дальнейшем обязательно пригодятся. Типом мышления, характерным для ребенка данного возраста, является наглядно – образное мышление. Это значит, что в основном действия детей носят практический, опытный характер. Для них очень важна наглядность. Однако по мере взросления мышление становится обобщенным и к старшему дошкольному возрасту постепенно переходит к словесно-логическому. Значительно увеличивается объем памяти: он уже способен запомнить большее количество упражнений, игр, более ответственно выполнять поручение взрослого. Повышаются произвольность и устойчивость внимания: дошкольники могут в течение определенного времени (30 минут) сосредоточенно заниматься каким-либо видом деятельности.

Особенности психофизиологического развития детей 5-7 летнего возраста
Возрастной период 5-7 летних детей называется периодом «первого вытяжения» - дети дают значительные результаты в росте. Развитие опорно – двигательного аппарата не завершено: позвоночный столб ребенка чувствителен к деформирующим воздействиям - излишнему весу, поднятию непосильной тяжести или инфекционным заболеваниям. В связи с этим

уделяется постоянное внимание формированию правильной осанки, способствующей хорошей функции многих важных процессов – дыхания, пищеварения и т.д.

Например, для девочек упражнения на осанку благоприятны тем, что обеспечивают им в будущем стройность, грациозность, легкую походку. К 6-7 годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, поэтому дети этого возраста легко осваивают основные движения (бег, прыжки, метание и т.д.), движения становятся более координированными и точными. Мелкие мышцы развиты слабо, особенно кисти рук. Следует их развивать, используя в играх мелкие предметы. Однако, сухожилия, фасции и связки развиты слабо. Поскольку не завершено формирование стопы, необходимо включать в занятия упражнения на профилактику плоскостопия. Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия, может выполнять упражнения с различной амплитудой, выполнять упражнения «медленно – быстро». К пяти годам размеры сердца увеличивается в 4 раза. Интенсивно формируется сердечная деятельность, пульс неустойчив и всегда ритмичен. Значительно увеличивается потребность в двигательной активности. Врачи и физиологи этот возраст называют «возрастом двигательной расточительности». Двигательный потенциал детей 5-7 лет очень высок и поэтому они с большим удовольствием и без особого напряжения занимаются физическими упражнениями. В данном возрасте роль коры головного мозга в регуляции поведения, совершенствуются процессы высшей нервной деятельности. Дети учатся справедливо распределять роли в игре, достойно вести себя в играх – соревнованиях, приобретают организационные навыки, приучаются действовать согласованно.

Игровая деятельность является основной для ребенка дошкольного возраста, В освоении основных упражнений ОФП игровые технологии являются ведущими. Игровые методы и приемы обеспечивают успешное освоение детьми комплексов упражнений по общей физической подготовке:

- игровые упражнения на развитие быстроты и ловкости, выносливости;
- игровые упражнения на развитие равновесия и координации движений;
- игровые упражнения на ориентировку в пространстве;
- игровые упражнения на развитие гибкости;
- игровые упражнения на развитие силы;
- игровые упражнения с элементами дзюдо;
- подвижные игры.

Подвижная игра – это эмоционально – насыщенная, сознательная и активная деятельность ребенка, происходящая при соблюдении необходимых правил, и побуждающая к творческому выполнению условий в изменяющихся игровых ситуациях. Подвижная игра требует от ребенка умственного и

физического усилия, и вместе с тем доставляет ему радость, чувство удовлетворения и захватывает воображение. Игра активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы, совершенствует движения, развивает их координацию, формирует быстроту, силу, выносливость. Для формирования и укрепления детского коллектива и межличностных отношений, а также для развития скоростных способностей, педагог использует игры и эстафеты с различными заданиями.

Основные принципы программы: принцип доступности, постепенности, природосообразности. Содержание занятий выстраивается с учетом возрастных особенностей детей, на занятиях осуществляется дифференцированный подход при распределении физической нагрузки на ребенка, учитываются индивидуальные особенности, эмоциональный настрой на занятие.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование и развитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом, общее укрепление здоровья посредством развития общефизических и спортивных качеств ребенка.

Задачи.

- Приобретение элементарных знаний о разнообразии физических упражнений;
- Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- Освоение правил безопасного поведения на занятиях ОФП;
- Формирование мотивации к выполнению физических упражнений, здоровому образу жизни;
- Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости);
- Развитие координации и способности ориентироваться в пространстве;
- Воспитание трудолюбия, воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, чувства коллективизма, культуры общения;
- Формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, начальных навыков организации самостоятельной двигательной активности.

Объем программы. Набор в объединение проводится на добровольной основе. Дети 5-6 лет принимаются на основании справки о состоянии здоровья, заявления родителей (законных представителей). Программа рассчитана на 2 года обучения. Занятия в группах 1 года обучения проводятся 1 раз в неделю по 1 часу, 36 часов в год, или 3 раза в неделю по 1 часу, 108 часов в год, Занятия в группах 2 года обучения могут проводиться 1 раз в неделю по 1 часу, 36 часов в год, 3 раза в неделю по 1 часу, 108 часов в год, 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год. Занятия во всех группах проводятся из расчёта 36 учебных недель в год. Продолжительность одного часа занятий составляет 30 минут.

Общее количество часов по программе составляет 72 или 216/252 часа в год.

Форма обучения – очная. В случаях возникновения ситуаций,

связанных с неблагоприятными погодными или санитарно-эпидемиологическими условиями, занятия проводятся с применением дистанционных технологий. Связь с родителями осуществляется при помощи ресурса Vaiber и в группе ВКонтакте <https://vk.com/club104690951>. Обратная связь осуществляется в форме фото и видео отчётов.

Виды занятий. Основными видами занятий являются:

- учебное занятие с элементами игровой деятельности;

во время данного занятия помимо основной части, куда входят основные упражнения и задания, обязательно включаются подвижные игры, игры на координацию и внимание.

- занятие-игра;

занятие, все время которого посвящено знакомству с игрой, ее правилами и особенностями. Как правило, дети с повышенным интересом и желанием ожидают эти занятия. Они проходят на большом эмоциональном подъеме, развивают и укрепляют командный дух и взаимовыручку, что особенно важно для будущего школьника.

- открытое занятие;

на открытое занятие, обычно, приглашаются родители занимающихся, что в свою очередь повышает ответственность ребенка при выполнении заданий; педагоги других групп и руководители подразделения. Это, своего рода отчет о проделанной работе, как детей, так и педагога перед родителями и коллегами.

- спортивный праздник;

Данный вид занятий проходит накануне всеобщих праздников – день защиты детей, Новый год, день защитника Отечества и др. Для участия приглашаются занимающиеся из других групп и других коллективов. Обязательным условием является однородный состав участников (возраст и уровень подготовки). Праздник состоит из эстафет, матчевых встреч и культурно - массового мероприятия с вручением призов и раздачей подарков.

Программа предусматривает получение теоретического материала через проведение практических занятий с игровыми элементами, участие детей в эстафетах, «весёлых стартах» и праздниках, беседах о пользе здорового образа жизни

Виды занятий с применением дистанционных технологий:

- видеоурок – разминка;

- видеоурок по технике выполнения упражнений.

Режим занятий и условия набора

В детское объединение принимаются все дети в возрасте 5 лет, проявляющие интерес к занятиям спортом. Дети принимаются по заявлению родителей (законных представителей) при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Форма организации детей на занятиях - групповая

Примерная схема учебного занятия: разминка, аэробная разминка и суставная гимнастика, растяжка, игры, игровые упражнения, эстафеты.

1.3. Ожидаемые результаты

Предметные результаты:

- дети приобретут представления о разнообразии физических упражнений, об особенностях их выполнения;
- освоят жизненно важные двигательные умения и навыки;
- освоят новые виды движений;
- приобретут элементарные знания о правилах безопасного поведения;

Метапредметные результаты:

- научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала;
- приобретут начальные навыки бережного отношения к своему здоровью
- приобретут навык общения в коллективе;

Личностные результаты:

- понимание ценности своего здоровья;
- проявление дисциплинированности, культуры общения;
- проявление любознательности;
- желание трудиться, проявление волевых усилий.

К концу каждого года обучающиеся будут знать:

- правила техники безопасности на занятиях;
- представление о разнообразии физических упражнений, их освоение;
- терминологию изучаемых упражнений, спортивного оборудования и инвентаря;
- названия основных положений головы, рук, ног, туловища;
- строевые команды;
- значение правильной осанки для нормального функционирования организма;
- значение физических упражнений для жизни и здоровья.

Будут уметь:

- осознанное технически правильное выполнение физических упражнений;
- выполнять строевые команды и перестроения, соблюдать меры личной безопасности на занятии;
- правильно ходить, бегать, прыгать, метать мяч, выполнять упражнения для головы, рук, ног, туловища, выполнять упражнения с мячами, скакалкой и

другими предметами, упражнения в лазании, опорных прыжках, акробатические упражнения и т. д.;

1.4. Оценка эффективности освоения программы.

Виды и формы контроля

Эффективность освоения дополнительной общеобразовательной программы определяется через мониторинг, который предполагает контроль освоения предметных знаний и умений по общей физической подготовке, метапредметных способов деятельности и личностное развитие обучающегося. Результаты мониторинга фиксируются в диагностических картах (таблицах) по всем трём позициям, и учитываются при проведении промежуточной и итоговой аттестации (см. Положение о системе оценок, форм, порядке и периодичности промежуточной и итоговой аттестации ДЮЦ).

Текущий контроль освоения программы осуществляется педагогом по каждой изученной теме. Текущий контроль проводится в форме игры или сдачи нормативов, контрольных упражнений.

Промежуточная аттестация проводится в декабре и апреле текущего учебного года в форме занятия-игры.

Итоговая аттестация проводится в форме игровых соревнований на открытом занятии.

Критерии оценки результативности.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

– высокий уровень – обучающийся освоил практически весь объём знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;

– средний уровень – у обучающегося объём усвоенных знаний составляет 70-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой;

– низкий уровень – обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

– высокий уровень – обучающийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;

– средний уровень – у обучающегося объём усвоенных умений и навыков составляет 70-50%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;

– низкий уровень – ребёнок овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием; ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1 год обучения	2 год обучения
Начало учебного года	01 сентября	01 сентября
Продолжительность учебного года	36 недель 108 часов	36 недель 108 часов
Продолжительность учебного занятия	30 минут	30 минут
Промежуточная аттестация	с 15 по 30 декабря	с 15 по 30 декабря
	с 15 по 30 апреля	
Итоговая аттестация	–	с 15 по 30 апреля
Окончание учебного года	31 мая	31 мая
Каникулы зимние	с 1 по 7 января	с 1 по 7 января
Каникулы летние	с 1 июня 2024 г.	с 1 июня 2024 г.

Содержание программы Учебно-тематический план 1 год обучения

№/ пп	Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля/аттестации
1.	Вводное занятие. Беседа по Т/Б.	1		1	игра
2.	Игровые упражнения на развитие равновесия и координации движений;	10	1	9	Выполнение игрового задания
3.	Игровые упражнения на ориентировку в пространстве	14	2	12	Эстафета
4.	Игровые упражнения на развитие быстроты и ловкости, выносливости;	10	2	8	Эстафета
5.	Игровые упражнения на развитие гибкости;	15	2	18	Выполнение игрового задания
6.	Игровые упражнения на развитие силы;	15	2	18	Эстафета Выполнение игрового задания
7.	Игровые упражнения с элементами дзюдо для ознакомления	10	2	8	Выполнение игрового задания
8.	Подвижные игры	30	5	25	наблюдение
9.	Промежуточная аттестация	2		2	занятие-игра
10.	Итоговое занятие	1		1	Спортивный праздник
	Итого	108	16	92	

Содержание программы 1 года обучения

Раздел 1. Вводное занятие. Теория. Инструктаж по правилам безопасного поведения на занятиях, ПДД, пожарной безопасности.

Раздел 2. Игровые упражнения на развитие равновесия и координации движений

Теория. Продолжается совершенствование ранее изученных упражнений. Практика: ходьба по гимнастической скамейке (бревну, бордюру,) приставным и переменным шагом с движениями рук (всплеск в ладони перед грудью, над головой), ходьба с мячом в руках. Ребенок приучается держать голову ровно, при этом сохранять правильную осанку. При выполнении более сложных упражнений на развитие координации (ходьба по бревну, наклонной доске) необходимо снижать темп.

- ходьба с подбрасыванием мяча вверх и ловля его сначала выполняется на доске, которая лежит на полу, а затем, на скамейке (бревне).

Закрепление знаний детей в игровых упражнениях.

Спортивные и подвижные игры: «Рыболовная верша», «Борьба с поясами», «Преграды», игры с мячом, эстафеты. Перетягивание каната.

Раздел 3. Упражнения на ориентировку в пространстве.

Теория. Понятие о пространстве, границах зала, предметов, личном пространстве друг друга.

Практика: упражнения с предметами: фитболы, скакалки, обручи, мешочки с песком, гимнастические палочки, мячи.

Спортивные и подвижные игры: «Обезьянки», «Домики», «Волшебники», «Река», эстафеты.

Раздел 4. Упражнения на развитие быстроты и ловкости, выносливости

Теория. Формирование общих понятий: скорость, быстрота, ловкость, выносливость. Техника выполнения упражнений на развитие быстроты и ловкости, выносливости.

Практика: Бег обычный, с изменением направления, с ускорением, коротким, средним, длинным шагом, в чередовании с ходьбой, челночный бег, эстафеты с бегом на скорость.

Упражнения:

- сгибание и разгибание рук в упоре (стоя, лежа);
- приседания на одной, двух ногах;
- подтягивание;
- наклоны;
- лежа на спине, поднимание прямых ног перпендикулярно туловищу;
- упор сидя, поднимание и опускание одной или двух прямых ног, попеременные движения ногами вверх—вниз («ножницы»).
- сгибание и разгибание рук с гантелями, круги руками внутрь и наружу, подскоки (на месте и с продвижением), приседания на одной и двух ногах.

Спортивные и подвижные игры. «Кто сделает меньше прыжков», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Мяч в корзине», «Игра с мячом в центре круга».

Раздел 5. Упражнения на развитие гибкости.

Теория. Понятие гибкость. Формирование общих представлений о технике выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: Гимнастические упражнения на развитие гибкости, Упражнения с лазанием, перелезанием. Закрепления знаний детей в игровых упражнениях:

-Игры с партнером, передача мяча.

-Игры «Султанчик», «Корзиночка», «Самолетики», «Ручки пошагали», «Вот какой ветер», «Крутится волчок», «Перевертыши».

«Туннель из обручей», «Циркачи», «Летающий мяч», «Мостики», эстафета.

Раздел 6. Упражнения на развитие силы. Теория. Формирование общих представлений о технике выполнения упражнений на развитие силы.

Практика. Закрепление наний.

-Упражнения для мышц туловища.

- Упражнения для мышц ног.

- Упражнения для мышц плечевого пояса,

-Упражнения с предметами

- Упражнения без предметов

Прыжки с места и разбега, с доставанием подвешенных предметов, на скакалке, многоразовые (тройной, пятерной, десятерной), в высоту с прямого разбега, в длину. Эстафеты с прыжками. Метания большого и малого мяча по вертикальной и горизонтальной цели, набивного мяча от груди, снизу двумя руками, в парах.

Раздел 7. Упражнения с элементами дзюдо.

Теория. История дзюдо. Знакомство с видом спорта, основными понятиями и принципами дзюдо.

Практика. Закрепление знаний детей в игровых упражнениях и подвижных играх.

Подвижные игры: «Рыболовная верша», «Борьба с поясами», «Преграды», «Обезьянки», «Домики», «Волшебники», «Река», «Чертов мост», «Ушастый тюлень», «Сделай фигуру», «Рыбак и Рыбка». Проведение эстафет.

Раздел 8. Подвижные игры.

Теория. Правила безопасного поведения при проведении подвижной игры. Правила и ход подвижных игр.

Практика. (см Классификацию игр)

Раздел 9. Промежуточная аттестация для детей дошкольного возраста проводится в виде занятия-игры, где теоретические знания, практические умения детей выявляются через выполнение игровых заданий и упражнений, в процессе подвижной игры.

Для детей младшего школьного возраста аттестация предполагает выполнение ряда заданий и упражнений по всем изученным разделам на текущий период времени.

Раздел 10. Итоговое занятие.

**Учебно-тематический план
2 год обучения**

№/ пп	Название раздела, темы	Всего часов	Теори я	Прак тика	Формы контроля/аттестаци и
1	Вводное занятие. Беседа по Т/Б.	1		1	игра
2	Игровые упражнения на развитие равновесия и координации движений;	3	1	2	Выполнение игрового задания
3	Игровые упражнения на ориентировку в пространстве	3	1	2	Эстафета
4	Игровые упражнения на развитие быстроты и ловкости, выносливости;	3	1	2	Эстафета
5	Игровые упражнения на развитие гибкости;	3	1	2	Выполнение игрового задания
6	Игровые упражнения на развитие силы;	6	1	5	Эстафета Выполнение игрового задания
7	Игровые упражнения с элементами дзюдо для ознакомления	8	2	7	Выполнение игрового задания
8	Подвижные игры	6	2	4	наблюдение
9	Промежуточная аттестация	2		2	занятие-игра
10	Итоговое занятие	1		1	Спортивный праздник
	Итого	36	9	28	

Учебно-тематический план 2 год обучения

№/ ПП	Название раздела, темы	Всего часов	Теори я	Прак тика	Формы контроля/аттестац ии
1.	Вводное занятие. Беседа по Т/Б.	1		1	игра
2.	Игровые упражнения на развитие равновесия и координации движений;	10	1	9	Выполнение игрового задания
3.	Игровые упражнения на ориентировку в пространстве	14	2	12	Эстафета
4.	Игровые упражнения на развитие быстроты и ловкости, выносливости;	10	2	8	Эстафета
5.	Игровые упражнения на развитие гибкости;	15	2	18	Выполнение игрового задания
6.	Игровые упражнения на развитие силы;	15	2	18	Эстафета Выполнение игрового задания
7.	Игровые упражнения с элементами дзюдо для ознакомления	25	3	22	Выполнение игрового задания
8.	Подвижные игры	15	5	10	наблюдение
9.	Промежуточная аттестация	2		2	занятие-игра
10.	Итоговое занятие	1		1	Спортивный праздник
	Итого	108	16	92	

Содержание программы 2 года обучения

Раздел 1. Вводное занятие. Теория. Инструктаж по правилам безопасного поведения на занятиях, ПДД, пожарной безопасности.

Практика. Закрепления знаний детей в игровых упражнениях.

Раздел 2. Игровые упражнения на развитие равновесия и координации движений. Теория. Освоение навыка четкой координации движений во время выполнения разнообразных двигательных действий в статических и динамических положениях.

Практика: ходьба по бревну (скамейке, бордюру) навстречу друг другу. Затем постепенно разойдитесь, держась за руки. Положение рук во время выполнения упражнений на развитие координации должно быть разное - в стороны, за спину, за голову, на пояс.

Закрепление знаний детей в игровых упражнениях.

Спортивные и подвижные игры: «Зеркало», «Борьба с поясами», «Не теряй равновесия», «Подбрось мяч», «Закинь в кольцо», эстафеты. Перетягивание каната.

Раздел 3. Упражнения на ориентировку в пространстве.

Теория. формирование умения последовательного ориентирования от пункта к пункту, умение использовать предварительную вербальную установку.

Практика:

Задания:

1. Сколько ладошек красного цвета?
2. Сколько квадратов зеленого цвета?
3. Сколько ладошек в первом ряду смотрит вверх?
4. Сколько ладошек в третьем ряду слева направо смотрят в правую сторону?
5. На нас смотрит красная ладошка в синем квадрате, мы делаем 2 шага вверх, 3 шага в право, куда попадем?

Раздел 4. Упражнения на развитие быстроты и ловкости, выносливости

Теория.

- способность овладевать новыми видами движений.

Практика: подвижные игры; упражнения с мячом; акробатические упражнения; бег с преодолением препятствий (несложных); прыжки; упражнения в равновесии на небольшой высоте.

Упражнения:

- кувырок из упора присев в группировке;
- кувырок вперед из полуприседа;
- серия кувырков вперед;
- чередование кувырков вперед с медленным бегом;
- кувырки вперед с последующими прыжками вверх (в сторону, вперед);
- чередование кувырков вперед с прыжками (вверх, в сторону, вперед);
- кувырок назад из упора присев в группировке;
- кувырок назад из полуприседа;
- серия кувырков назад;
- кувырок назад с последующим прыжком вверх;

- чередование кувырков назад с прыжком вверх;
- кувырки вперед из положения стоя;
- кувырки в движении после короткого разбега;
- серия кувырков вперед с прыжками вверх;
- кувырки назад через спину партнера, с прыжком через него.

Спортивные и подвижные игры. «Горячая картошка», «Кто дольше», «Веселые эстафеты», «Игра с мячом в центре круга».

Раздел 5. Упражнения на развитие гибкости.

Теория. Знакомство с новыми упражнениями на развитие гибкости.

Практика: Гимнастические упражнения на развитие гибкости, Упражнения с лазанием, перелезанием;

Ходьба, наклоны туловища в разные стороны, ноги вместе не сгибать;

сидя на полу стараться достать пальцами ног пола, затем носки на себя. Ноги должны быть вместе, подколенки касаться пола.

Сидя на полу: ноги вместе, подколенки касаются пола, руки — упор сзади, носки оттянуты. Поднять, не сгибая, попеременно правую и левую ноги.

Из этого положения ноги развести как можно шире.

Из положения лежа на спине поднять ноги вверх и выполнять движения как при езде на велосипеде.

Закрепления знаний детей в игровых упражнениях:

- Игры с партнером, передача мяча.
- Игры «Сделай фигуру», «Ласточка», «Маленький затейник», «Ручки пошагали», «Вот какой ветер», «Крутится волчок», «Перевертыши».
- «Туннель из обручей», «Циркачи», «Летающий мяч», «Мостики», эстафета.

Раздел 6. Упражнения на развитие силы. Теория. Формирование общих представлений о технике выполнения упражнений на развитие силы.

Практика. Закрепление знаний.

- Упражнения с набивным мячом.
- Упражнения для мышц туловища.
- Упражнения с мячами для мышц плечевого пояса,
- Упражнения для мышц ног,
- Упражнения без предметов.

Прыжки с места и разбега в высоту, в длину; прыжки через препятствие, броски, удары, метания, катания мяча; Эстафеты с прыжками. Метания большого и малого мяча по вертикальной и горизонтальной цели, набивного мяча от груди, снизу двумя руками, в парах.

Раздел 7. Упражнения с элементами дзюдо.

Теория. История дзюдо. Продолжение знакомства с борьбой.

Практика. Закрепление знаний детей в игровых упражнениях и подвижных играх.

Подвижные игры: «Перетягивание через черту», «Борьба с поясами», «Волшебники», «Чертов мост», «Рыбак и Рыбка», «Петушиные бои» .

Проведение эстафет.

Раздел 8. Подвижные игры.

Теория. Правила безопасного поведения при проведении подвижной игры.
Правила и ход подвижных игр.

Практика. (см Классификацию игр)

Раздел 9. Промежуточная аттестация для детей дошкольного возраста проводится в виде занятия-игры, где теоретические знания, практические умения детей выявляются через выполнение игровых заданий и упражнений, в процессе подвижной игры.

Для детей младшего школьного возраста аттестация предполагает выполнение ряда заданий и упражнений по всем изученным разделам на текущий период времени.

Раздел 10. Итоговое занятие.

Практика. Проведение спортивного праздника «Веселые старты».
Подведение итогов.

2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

2.1 Методическое обеспечение

Игровые упражнения на развитие равновесия и координации движений. Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, педагог решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движения. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для обеспечения дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей. Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на умения или способности определяется только методической

направленностью. Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть учащимися простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Гимнастические упражнения

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические упражнения и упражнения с элементами дзюдо.

Большое значение придаётся общеразвивающим упражнениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи и, прежде всего, образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию педагога, а затем самостоятельно, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым или необычным. Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. При их выборе для каждого занятия следует идти от более простых, освоенных, к более сложным. В занятие следует включать от 3—4 до 7—8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3—6 минут на общеразвивающие упражнения без предметов, уже через несколько месяцев регулярных занятий можно значительно улучшить у учащихся реальные восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. Следует уделять внимание правильному (т. е. адекватному и точному), а также своевременному (например, под счет или музыку) выполнению общеразвивающих упражнений. В каждое занятие следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будут неинтересно учащимся.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, флажками, лентой, обручем. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное количество. Преподаватель должен помнить, что упражнения с предметами должны содержать элементы новизны. Если для этой цели применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых) или всей

формы привычно двигательного действия. Среди упражнений с предметами наибольшее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.

В дальнейшем обучение гимнастическим упражнениям обогащается, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое значение принадлежит также акробатическим упражнениям. Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью, возможностью разносторонне влиять на организм, минимальной потребностью в специальном оборудовании.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Выполняя задания по построению и перестроению, не рекомендуется много времени тратить на их осуществление, желательнее чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей. Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Подвижные игры

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

В результате обучения учащиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Подвижные игры и игровые задания с элементами дзюдо, включённые в программу, решают сразу несколько задач

- повышают интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- увеличивают объём двигательной активности обучающихся, осуществляют физическую подготовку;
- развивают ловкость у обучающихся, необходимую для развития ребёнка в данном возрасте;
- обучают прикладным упражнениям, необходимым для обеспечения безопасности жизнедеятельности в дальнейшей жизни;
- подготавливают к изучению дзюдо в дальнейшем.

Чем больше эмоциональное воздействие на ребёнка оказывают занятия, тем быстрее и прочнее идёт освоение материала. С помощью игр, обучающиеся способны научиться падать в любую сторону, стоять на голове, вставать на «мост» из стойки, перепрыгивать из положения «моста» через стойку на голове в упор присев, выполнять переворот боком, кувыркаться вперед и назад, даже переходить из стойки на голове в стойку на руках, осваивать базовую технику дзюдо. Подобные действия и необходимую технику базовых и прикладных движений педагог не закладывает принудительно, а ставит их в условия необходимости изучения данного технического действия, чтобы использовать в дальнейшем в играх. Освоение технического действия воспринимается как естественный процесс, необходимый для соблюдения правил игры.

Спортивные игры

По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

В учебных группах необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм). Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

**Классификация подвижных игр
для занятий ОФП**

Основная направленность	Подвижные игры		
Развитие быстроты движений	Игра в лягушек Хлоп, хлоп, убегай! Посадка картофеля	Похитители огня Бег к реке Скачки	Гонщик бурдюка Кто быстрее Захват противника Обыкновенный жгут
Развитие быстроты реакции	Пастух Прятки День и ночь Палочка-стукалочка Лодочки Встречная эстафета Салки маршем Лыжники, по местам! Гонка с шайбой Сороконожки на лыжах Чья пара быстрее Мяч с притопыванием Капканы Караси и щука	Давай сразимся Кто быстрее? Догони меня Мячик-чижик Мячик-шмель Мяч среднему Поймай мяч Мяч водящему Брось и догони Мяч по кругу Под буркой Повелитель лунки Поймай того, у кого камешек Охотник, сторож, звери	Лови-бросай! Лови мяч Прокати мяч Палочка-выручалочка Перебежчики Ключи Скворечники Море волнуется Потяни шнур К своим флажкам Запрещенные движения Найди свой домик Возьми кеглю Перетягивание по кругу
Развитие внимания	Мельница Ленок Иванка Михасик Цветы и ветерки Пастух Прятки Отдай платочек Достать шапку Палочка-стукалочка	Ну-ка, отними! Под буркой Повелитель лунки Серсо Зайцы в огороде Волк во рву Совушка Фигуры Запрещенные движения Стоп!	Кролики Петушок Косари Самолетик Перебежка со снежками Блуждающая цель Стой-беги! Хлебец Высокий дуб Шайба

	Журавли-журавушки Захват противника Игра в шапку	Свободное место Смени место Прокати мяч	Обыкновенный жгут Просо Казаки
Развитие внимательности	Снятие шапки Забрасывание белого мяча Угадай и догони Скок-перескок Борьба за флажки Чиж Встречная эстафета Поймай того, у кого камешек К своим флажкам	Человек, ружье, тигр Имена Найди свой домик Снежинки и ветер Будь внимательным Лови, бросай Лови мяч! Ручеек Воздушный шар	Цветные автомобили Солнышко и дождик У ребят строгий порядок Птички в гнездышках Спрыгни в воду Скворечники Море волнуется Великаны и карлики Бег с препятствиями
Развитие воображения	Цыплята и наседка Воздушный шар	Косари Часики	Всадники Жучки
Развитие выдержки	Цветы и ветерки Перетягивание палки Борьба за флажки	Палочки ют Кто дальше? Донеси мешочек	Высокий Дуб Подвижная цель
Развитие выносливости	Гонщик бурдюка Перетягивание веревки Драчливый баран Пешие всадники Крестик Эстафета на санках	Игра в мяч на лошадях На новое место Эстафета в мешках Перетягивание каната Перетягивание в шеренгах	На санках с лыжными палками Гонка с шайбой Эстафета с лыжными палками Салки со снежками Чья пара быстрее? Кто кого перетянет
Развитие гибкости	Просо Кружится вокруг колышка Уточка	Дровосек Часики	Потяни шнур Медвежата
Развитие глазомера и меткости	Плоский камень и мяч	Уточка	Попади в цель

	<p>Конно-спортивная игра Конное поло Со спины лошадки Палочка-выручалочка Выбей из круга Метание с плеча Ловишки со снежками Снежные круги Стенка-мишень Снайперы Прихлопни комара Поймай бабочку</p>	<p>Спуск на лыжах с препятствием Кто дальше? Охотники и утки Сбей мяч Подвижная цель Серсо Ямки Передай мяч В три бабки Чиж Высокий дуб Сбей кеглю</p>	<p>Кати мяч в цель Угости белку орешком Печки Эстафета биатлон Перебежка со снежками Салки со снежками Блуждающая цель Самые ловкие Передай мяч Палочки ют Шайбу в ворота Стойки</p>
Развитие двигательных навыков	<p>Цветки и ветерки Крепость Палочка-выручалочка Дровосек</p>		
Развитие дисциплинированности	<p>Цветные автомобили Солнышко и дождик</p>	<p>Найди свой домик Птички в гнездышках Кролики</p>	<p>Всадники У ребят строгий порядок</p>
Развитие координации	<p>Палочка-выручалочка Журавли-журавушки Пешие всадники Эстафета на санках Танки Салки На одной лыже Кто быстрее? Пройди ворота Подними предмет Охотники и утки Морские всадники</p>	<p>Воробушки и кот У медведя во бору Пятнашки Ловишка Охотник и зайцы Курочки и горошинки Попрыгунчики-воробушки Не попадись С кочки на кочку Не урони шарик Горелки Сороконожки</p>	<p>Прыгни дальше Поймай бабочку Прихлопни комара Достань до шарика Полет Кузнечики Передай мяч Резвый шарик Не упади на льду Быстрые санки Белые медведи Змейка</p>

	<p>Утки-нырки Кто проворней? Мина Мяч в кругу Ямки Серсо Бег с препятствиями Удочка Гуси-лебеди Эстафета в мешках Караси и щука Волк во рву Кружева Белые медведи Третий лишний Дедушка-рожок</p>	<p>Гусеницы Рыбки Через ручеек Поезд Соперники Кто дальше? Донеси мешочек Прыгай к флажку По дорожке на одной ножке С кубика на кубик Из обруча в обруч Угости белку орешком Попробуй, поймай! Имена Кто больше? Кто дальше? Караси и щука</p>	<p>Мячик-чижик Мяч сквозь обруч Эстафета с мячами Бычки Не урони мяч Брось через веревку Бросить и поймать Цыплята и лиса Птички и кошка Кот и мышки Зайцы в огороде Утята и щука Берегись! Салки Два Мороза Лесные пятнашки</p>
--	--	--	---

<p>Развитие ловкости</p>	<p>Снятие шапки Игра в лягушек Плоский камень и мяч Мельница Ленок Михасик Пастух Похитители огня Крепость Палочка-выручалочка Чья шеренга победит? Отдай платочек Ягненок Перетягивание веревки Кто быстрее Снимать сыр Пешие всадники Захват противника Игра в шапку Казаки Каши В три бабки Обыкновенный жгут Просо Забрасывание белого мяча Кружится вокруг колышка Угадай и догони Продаем горшки Гаккарис Метание с плеча Чиж Печки Танки</p>	<p>Слалом на равнине Гонка с шайбой Пройди в ворота Хоккей на снегу Сороконожки на лыжах Сбей кеглю Шайба в ворота Подними предмет Чья пара быстрее? Пожарные на учении Охотники и утки Пингвин с мячом Сбей мяч Мяч с притопыванием Призовой мяч Мяч в кругу Самые ловкие Стойки Стой-беги! Поймай мяч Не упусти мяч Мяч соседу Мяч по кругу Защити товарища Ну-ка, отними! Подвижная цель Возьми кеглю Перетягивание по кругу Потяни шнур Бег с препятствиями Удочка Гуси-лебеди Дойди до середины</p>	<p>Эстафета с мячами Мячик-шмель Бычки Не урони мяч Брось через веревку Бросить и поймать Мяч среднему Поймай мяч Мяч водящему Брось и догони Палочка-выручалочка Зайцы в огороде Утята и щука Караси и щука Цыплята и лиса Птички и кошка Кот и мыши Воробушки и кот У медведя во бору Пятнашки Ловишка Охотники и зайцы Курочки и горошинки Попрыгунчики-воробушки Не попадись Невод Коршун и наседка Не урони шарик Перебежчики Горелки Ключи Пройди бесшумно Соперники Рыбки</p>
--------------------------	---	--	--

	<p>Салки На одной лыже Шайба Лодочки Спуск на лыжах с препятствиями Эстафета-биатлон Гонки на лыжах в парах Эстафета-противоходом Загони шайбу Перебежка со снежками</p>	<p>Зайцы в огороде Перетягивание каната Смени место Свободное место Белые медведи Третий лишний Дедушка-рожок Берегись Два Мороза Лесные пятнашки Взятие крепости</p>	<p>С кубика на кубик Прыгни дальше Поймай бабочку Прихлопни комара Быстрые санки Перетяжки Змейка Мяч сквозь обруч Попробуй, поймай! Не упади на льду! Лыжники, по местам! Салки маршем</p>
<p>Развитие навыков игры в коллективе</p>	<p>На новое место Перетягивание каната Смени место</p>	<p>Кто быстрее перенесет предметы Ручеек Круговорот</p>	<p>Снежинки и ветер Брось и догони Курочки и горошинки</p>
<p>Развитие основных видов движения</p>	<p>Курочки и горошинки Коршун и наседка Краски Рыбки</p>	<p>Море волнуется Всадники Прыгай к флажку Из обруча в обруч</p>	<p>Цыплята и наседка Лошадки Скворечники</p>
<p>Развитие силовой выносливости</p>	<p>Посадка картофеля Иванка День и ночь Чья шеренга победит Каши Прыгуны и скакуны</p>	<p>Перетягивание по кругу На санках с лыжными палками Перетягивание каната Перетягивание в шеренгах Человек, ружье, тигр</p>	<p>Спутанные кони Гонки на санках Луговое троеборье Перетяжки Чей мяч дальше?</p>

Развитие силы	Перетягивание палки Сильные ноги	Эстафета на санках Кто кого перетянет	
Развитие умения ориентироваться в пространстве	Прятки Бег к реке Скачки	По следам Хоккей на снегу Спрыгни в воду	Всадник Скок-перескок Хлебец
Развитие умения работать в коллективе	Мина Воздушный шар Лошадки	Цветные автомобили Петушок	
Развитие умения действовать по сигналу	Стой-беги! Совушка Фигуры Стоп!		
Развитие чувства спортивного соперничества	Гуси-лебеди Караси и щука Белые медведи Третий лишний Дедушка-рожек Берегись!	Попробуй поймай Зайцы в огороде Утята и щука Караси и щука Цыплята и лиса Птички и кошка Салки	Кот и мышки Воробушки и кот У медведя во бору Пятнашки Лесные пятнашки Ловишка Два Мороза

2.2. Материально-техническое обеспечение и оснащённость образовательного процесса

Спортивный зал

№	Наименование оборудования	Количество единиц
Учебно-практическое (учебно-лабораторное, специальное, инструменты и т. п.) оборудование		
1.	турник	2
2.	скакалка	15
3.	канаты	2
4.	обручи	20
5.	брусья	1
6.	мячи	8
7.	татами	50м ²
8.	маты	4
9.	шведская стенка	4
Дидактические материалы		
1.	Хамзин Х. "Сохранить осанку - сберечь здоровье"	
2.	Фомина А.И. "Физкультурные занятия и подвижные игры"	

2.3. Кадровое обеспечение

Реализацию программы обеспечивают педагоги дополнительного образования, имеющие специальную подготовку в данном направлении деятельности.

К реализации программы могут привлекаться социальные партнеры.

2.4. Список литературы

1. Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Параничева Т.М. Физиолого - гигиеническая оценка развивающего обучения детей 4-5-летнего возраста в условиях дошкольной гимназии и детского сада // Ребенок и Север: Проблемы формирования здоровья и адаптации детей и молодежи в среде воспитания: Тез. докл. на XXXIX Междунар. науч.-практ. конф. (Мурманск, 17-20 апр., 2001 года). - Мурманск: МОИПКРО, НИЦ Пазори, 2001. Ч. 1, с. 3-4.
2. Баландин В.А., Пахомова О.М., Соленова Р.И. Физическое развитие детей при переходе из дошкольных образовательных учреждений в общеобразовательную школу /Актуальные вопросы физической культуры и спорта. - Краснодар, 2000, т. 3, с. 263-269.

3. Банникова Т.А., Стрельцов В.П. Технологические основания физкультурной тренировки старших дошкольников //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2003. - N 4. - С. 20-23.
4. Баранкевич О.И., Куртев С.Г. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста в учреждениях санаторного типа //Состояние и перспективы совершенствования физической культуры в системе образования: Материалы межрегиональной научно-практической конференции. - Омск, 1998. - Ч. 2. - С. 9-13.
5. Возрастная динамика физических качеств при различных двигательных режимах / Природа, общество, человек. Краснодар, 1996, № 1 (4), с. 22-24.
6. Волошина Л., Воробьева С. Условия развития творческих способностей студентов : Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / // Дошкольное воспитание. - 2003. - N 11. - С. 95-96.
7. Волошина Л.Н. Игровые программы и технологии физического воспитания детей 5-7 лет //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2003. - N 4. - С. 39-43.
8. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста : пособие для педагогов дошк. учреждений - М.: ВЛАДОС, 2001. - 175 с.: ил.
9. Головин О.В. Модель организации физкультурного занятия дошкольников на основе системного подхода // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2002. - N 3. - С. 18-21.
10. Горелов А.А., Коблев Я.К., Козлов И.М., Правдов М.А. Проблемы физического воспитания детей дошкольного возраста и подходы к их решению //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2002. - N 4. - С. 50-53.
11. Дворкина Н.И. Взаимосвязь силовых и психических качеств дошкольников 3-6 лет // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2002. - N 3. - С. 7-11.
12. Михалина Г.М. Методические подходы к педагогической диагностике физической подготовленности детей дошкольного возраста // Сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. - М., 2000. - С. 119-122.
13. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учеб. для студ. вузов. 5-е изд., стереотип. - М.: Изд. центр "Академия", 2000. - 456 с.
14. Неверкович С.Д. Ненасильственная парадигма системы физического воспитания дошкольников // Спорт, духовные ценности, культура. - М., 1997. - вып. 7. - С. 241-244.
15. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста / Сост. Н.А. Ноткина, Л.Н. Казьмина, Н.Н. Байкович и др. - СПб.: "Акцент", 1998. - 32 с.

16. Попов Г.Г. Зависимость эффективности физкультурной деятельности дошкольников от уровня ее интенсивности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2004. - N 4. - С. 55-57.
17. Райбекас А.Я., Иванов В.А., Терешкина Т.И. О комплексном развитии физических качеств у детей 3-7 лет в режиме детского сада // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1998. - N 4. - С. 52-61.
18. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. - М.: Мозаика-Синтез, 2000. - 256 с.
19. Селиверстова И.Н. Развитие познавательных процессов у старших дошкольников средствами физического воспитания // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2003. - N 2. - С. 26.
20. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста / Авт.-сост. С.С. Бычкова. - М.: АРКТИ, 2001. - 64 с.
21. Стародубцева И.В. Умственное развитие старших дошкольников в процессе физического воспитания // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2005. - N 3. - С. 18-22.
22. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студентов пед. вузов. - М.: АCADEMIA, 2001. - 365 с.: табл.
23. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. - М.: Новая школа, 1994. - 288 с.
24. Стрельцов В.П., Банникова Т.А. Спортивно-оздоровительная тренировка старших дошкольников: проблемы и решения // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2003. - N 3. - С. 46-48.
25. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДООУ. - М.: ТЦ Сфера, 2005. - 175 с.
26. Тесты для детей: Сборник тестов и развивающих упражнений / Сост. М.Н. Ильина, Л.Г. Парамонова, Н.Я. Головнева. - СПб.: Дельта, 1997. - 384 с.
27. Усаков В. Динамика физической готовности дошкольников в свете современной образовательной парадигмы // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы : Тез. докл. Междунар. Конгр. - М.: 1998. - т. 1. - С. 296-297.
28. Усаков В.И. Программа олимпийского воспитания и образования дошкольников / Усаков В.И. // Спорт, духовные ценности, культура. - М., 1997. - вып. 6. - С. 59-62.
29. Фельденкрайз М. Осознание через движение. - М., 2000.
30. Физкультурная образованность родителей детей дошкольного возраста, имеющих особые образовательные потребности. / Под ред. А.В. Сычев, С.Д. Антонюк, В.А. Гриднев, С.А. Королев и др. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2004. - N 2. - С. 14-18.

31. Филиппова С.О. Физическая культура дошкольников Санкт-Петербурга: проблемы и перспективы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2000. - N 3. - С. 57-63.
32. Фомина Н.А. Интеграции двигательной и познавательной деятельности дошкольников средствами сюжетно-ролевой ритмической гимнастики // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2004. - N 1. - С. 53-55.
33. Фролов В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. - М., 1983.
34. Шарманова С.Б. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2002. - N 2. - С. 60-63.
35. Шарманова С.Б. Оздоровительная направленность художественной гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2004. - N 2. - С. 9-13.
36. Шарманова С.Б. Развитие познавательных способностей детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1998. - N 1. - С. 50-54.
37. Шарманова С.Б., Мищенко Н.Ю., Федоров А.И. Интеграция физического и экологического воспитания детей дошкольного возраста // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2003. - N 3. - С. 56-60.
38. Шарманова С.Б., Федоров А.И. Инновационные подходы в физическом воспитании детей дошкольного возраста // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2004. - N 4. - С. 51-54.
39. Шебеко В.Н. и др. Физическое воспитание дошкольников. Практикум: Пособие для средних пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 1997. - 176 с.
40. Эндозкология, физическая культура и состояние здоровья дошкольников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2003. - N

Контрольно-оценочные материалы программы
Ориентировочные показатели физической подготовленности детей
Показатели развития гибкости у детей 5-6 лет

Контрольное упражнение: наклон туловища вперёд из положения стоя (см)

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
5 лет	Мальчики	6	4	3
	девочки	9	7	6
6 лет	Мальчики	7	5	4
	девочки	10	8	7

Показатели развития скоростно-силовых способностей у детей 5-6 лет

Контрольное упражнение: прыжок в длину с места

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
5 лет	Мальчики	130	105	85
	Девочки	125	100	85
6 лет	Мальчики	140	120	100
	Девочки	140	115	90

Показатели развития скоростных способностей у детей 5-6 лет

Контрольное упражнение: челночный бег 3*10

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
5 лет	Мальчики	8,0	8,5	9,2
	Девочки	8,4	9,0	9,5
6 лет	Мальчики	7,4	7,8	8,0
	Девочки	7,7	8,0	8,5

Показатели развития гибкости у детей 7 лет

Контрольное упражнение: наклон туловища вперёд из положения стоя (см)

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
7 лет	Мальчики	8	6	5
	девочки	12	10	8

Показатели развития скоростно-силовых способностей у детей 7 лет

Контрольное упражнение: прыжок в длину с места

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
7 лет	Мальчики	155	140	130
	Девочки	150	135	125

Показатели развития скоростных способностей у детей 7 лет

Контрольное упражнение: челночный бег 3*10

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
7 лет	Мальчики	6,8	7,0	7,2
	Девочки	7,0	7,2	7,5

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей год обучения _____

№ п/п	Ф.И. обучающихся	Гибкость	Скоростно-силовые качества	Скоростные качества

**МОНИТОРИНГ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА В ПРОЦЕССЕ
ОСВОЕНИЯ ИМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Фамилия, имя ребенка	Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Уровень
1. Организационно-волевые качества				
	Терпение	Способность переносить известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности	Терпения хватает менее, чем на ½ занятия Более, чем на ½ занятия На все занятие	
	Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Волевые усилия ребенка побуждаются извне Иногда – самим ребенком Всегда – самим ребенком	
	Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	Ребенок постоянно действует под воздействием контроля извне Периодически контролирует себя сам Постоянно контролирует себя сам	
2. Ориентационные качества				
	Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	Завышенная Заниженная Нормальная	
	Интерес к занятиям в объединении	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	Продиктован ребенку извне Периодически поддерживается самим ребенком Постоянно поддерживается ребенком самостоятельно	
3. Поведенческие качества				
	Конфликтность	Способность занять	Периодически	

	(отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	определенную позицию в конфликтной ситуации	провоцирует конфликты Сам в конфликтах не участвует, старается их избежать Пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	
	Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам детского объединения)	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	Избегает участия в общих делах Участвует при побуждении извне Инициативен в общих делах	

**МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ РЕБЕНКА
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ**

Фамилия, имя ребенка	Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	1 год обучения		
			Начало года	Конец полугодия	Конец уч.года
Теоретическая подготовка, освоение специальной терминологии					
	Освоение правил безопасного поведения на занятиях	понимание правил безопасного поведения			
	Игровые упражнения, подвижные игры, строевые команды; перестроения, оборудование	Знание названий игровых упражнений, основные команды, перестроения, название оборудования; Знание и понимание названий основных положений головы, рук, ног, туловища; знание и понимание правил подвижных игр; Понимание последовательности выполнения игровых упражнений, понимание значения строевых команд			
Практические умения и навыки					
	Строевые команды, перестроения, игровые упражнения, подвижные игры	Проявление интереса и понимание как правильно ходить, бегать, прыгать, метать мяч, выполнять упражнения для головы, рук, ног, туловища, выполнять упражнения с мячами, скакалкой и другими предметами, упражнения в лазании, опорных прыжках, акробатические упражнения			
	Владение специальным оборудованием и оснащением	Проявление интереса к выполнению игровых упражнений с предметами			

**МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ РЕБЕНКА
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ**

Фамилия, имя ребенка	Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	2 год обучения		
			Начало года	Конец полугодия	Конец уч.года
Теоретическая подготовка, освоение специальной терминологии					
	Освоение правил безопасного поведения на занятиях	понимание правил безопасного поведения			
	Игровые упражнения, подвижные игры, строевые команды; перестроения, оборудование	Знание названий игровых упражнений, основные команды, перестроения, название оборудования; Понимание названий упражнений и их выполнение; Понимание последовательности выполнения игровых упражнений, понимание значения строевых команд			
Практические умения и навыки					
	Строевые команды, перестроения, игровые упражнения, подвижные игры	Проявление интереса и понимание как правильно ходить, бегать, прыгать, метать мяч, выполнять упражнения для головы, рук, ног, туловища, выполнять упражнения с мячами, скакалкой и другими предметами, упражнения в лазании, опорных прыжках, акробатические упражнения			
	Владение специальным оборудованием и оснащением	Проявление интереса к выполнению игровых упражнений с предметами			

Степень выраженности оцениваемого качества
Минимальный уровень – ребенок овладел менее половины объема знаний, навыков, предусмотренных программой, испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, специальным оборудованием избегает употреблять специальные термины (1 балл)
Средний уровень – объем усвоенных знаний, умений и навыков составляет более половины объема, предусмотренных программой, ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой, работает с литературой и оборудованием при помощи родителей или педагога (2балла)
Максимальный уровень – ребенок усвоил практически весь объем знаний, умений и навыков, предусмотренных программой за конкретный период, специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием, со специальной литературой и оборудованием работает самостоятельно и не испытывает затруднений (3балла)

Упражнения для совершенствования техники бега и развития быстроты.

1. Старты из различных и. п. (лежа на спине, стоя спиной в направлении бега)
2. Прыжки вверх из полуприседа по команде с доставанием предмета.
3. Бег на месте с продвижением вперед, высокое поднятие коленей. Сочетать с оптимальным наклоном туловища и правильной работой рук и дыханием.
4. Бег на месте с продвижением вперед с захлестыванием голени при опущенном бедре. Сочетать с расслаблением неработающих мышц.
5. Бег прыжками с ноги на ногу. Стремительно выпрямлять толчковую ногу.
6. Бег с прямыми ногами. Отталкиваться только стопой.
7. Бег в гору.

Упражнения для развития быстроты движений.

1. Пробегания на время с ходу 30-60 м.
2. Бег с ускорением.
3. Участие в прикидках и соревнованиях на 30,60,100 м.
4. Тренировка в передаче эстафеты.
5. Имитация работы рук с максимальной скоростью 10-20 сек.
6. Бег в упоре с максимальной частотой 10-20 сек.
7. С низкого старта с партнером под команду 30-60 м.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Комплекс № 1

1. и. п.-стать на одной ноге, другую согнуть в колене. Скачки на одной ноге через предметы
 - а) на месте
 - б) с продвижением на месте
2. и. п.- глубокий присед, упор на носках, в руках-гантели. Выпрыгивания вверх. Не наклонять плечи вперед. Туловище прямое. Акцент на выполнение заключительной части отталкивания.
3. и. п.- стать на двух ногах, несколько согнутых в коленях. Прыжки с преодолением поочередно 4-8 барьеров, расположенных на расстоянии 70-80 см один от другого. Отталкивание двумя ногами. Туловище держать прямо. Выполнять в среднем темпе.
4. и. п. – стать на возвышении. Маховая нога впереди, толчковая сзади. Спрыгивание на толчковую ногу с последующим прыжком в длину. Акцент на согласованность работы толчковой и маховой ног.

Комплекс № 2

1. и. п. – стать на одной ноге, другую согнуть в колене. Быстрое отталкивание стопой через набивные мячи. По 2-3 раза. Не наклонять плечи вперед. Варьировать расстояние между мячами.
2. И. п. – выпад вперед. После 3-4 пружинистых покачиваний – прыжком смена ног. Руки держать произвольно.
3. И. п.-о. с. Прыжки вверх-вперед на двух ногах 8-10 раз. Обратить внимание на прямое положение туловища и согласованность работы рук и ног.

4. И. п.- толчковая нога впереди, маховая сзади на носке. С 4-6 беговых шагов быстрое отталкивание с ноги на ногу в последовательности: пол-мостик - тумба - доставание подвешенного предмета 3-4 раза. Плечи не заваливать.

5. И. п. – то же. С 2-6 беговых шагов прыжки в высоту с прямого разбега 2-3 прыжка на каждую ногу. При переходе через планку ноги согнуть в коленях. Плечи не заваливать вперед. Выполнять в быстром темпе.

6. И. п.- стать лицом к гимнастической стенке, руками опереться на уровне головы. Отталкивание вверх двумя ногами. Акцентировать внимание на разгибание голеностопного сустава.

Комплекс № 3

1. И. п.-о. с. Пятерной прыжок с ноги на ногу

2. И. п.-о. с. Скачки на одной ноге. Повторить на каждую ногу 2-4 раза.

3. И. п.- одна нога согнута в колене на скамейке, другая-выпрямленная на земле. Выпрыгивание вверх с разгибанием согнутой ноги (смена положения ног). Обращать внимание на согласованность движений рук и ног. Выполнять в среднем темпе.

4. И. п.-полуприсед. Разгибанием ног и махом рук выпрыгнуть вверх.

5. И. п. – полуприсед, руки опущены вниз, держат набивной мяч. Выбросить мяч максимально вверх, поймать, вернуться в и. п. Спину держать прямо.

6. И. п. – правая нога впереди на пятке. Попеременная смена ног с продвижением вперед с перекатом на носок. Обращать внимание на эффективное отталкивание стопой.

Упражнения для обучения технике метания мяча и его совершенствования.

1. показ и проверка правильности держания мяча

2. метание с места: стоя лицом в направлении метания мяча, левая нога впереди

3. метание мяча вперед-вверх

4. то же. С отведенным мячом назад, с поворотом плеч и сгибанием обноименной ноги

5. метание мяча в стоя в “скрестном шаге”

6. метание с 3 шагов: - акцент на “скрестный шаг”

- акцент на перескок

7. метание мяча на 4-6 бросковых шагов:

а) с ходьбы

б) с медленного бега, не обращая внимания на угол вылета

8. метание с 6-8 шагов разбега:

а) на ритм разбега

б) на слитность движения

в) с акцентом на “скрестный шаг”

9. подбор оптимальной длины разбега

10. метание с целью совершенствования слабо освоенных элементов

11. метание мяча на результат

12. броски набивного мяча из-за головы с шага, со “скрестного шага”, на дальность через препятствия, с рикошетом о стену.

13. метание с различных положений (стоя на коленях, в цель)

14. метание тяжелых снарядов.

Упражнения для развития быстроты

1. “Семенящий бег”. Выполняется мелкими шагами, но с большой частотой. Выполняется с места, с ускорением.

2. Бег с высоким подниманием бедра 20-40 м. 4-6 раз.

3. Бег с прыжками. 20-30 м. 4-6 раз.

4. Бег с захлестыванием голени. 20-30 м. 2-4 раза.

5. Упражнение “Велосипед” (лежа на спине)

6. Челночный бег 3 по 5 м

Развитие скоростно-силовых качеств.

1. прыжки через скакалку-1 минута

2. многократные выпрыгивания вверх из полного приседа из упора присев 4 раза 5-6 прыжков.

3. прыжки в длину с места.

Упражнения для развития ловкости

1. и. п.-стоя, ноги расставлены, предмет в правой руке. Поднять обе руки вверх, переложить предмет в другую руку.

2. И. п.-то же. Поднять обе руки вперед, переложить предмет в левую руку, опустить руки за спину.

3. И. п.- ноги на ширине плеч, предмет в правой руке. Наклониться вниз, переложить предмет в другую руку.

4. И. п.- то же. Поднять согнутую в колене ногу, переложить предмет под ней в другую руку.

Игры.

· “Не замочи ножки”. Пройти по извилистой дорожке длиной 2-3, 5-6 м.

· “Не задень”. Пройти, перешагивая через препятствия, положенные на пол.

· “Через болото”. На полу небольшие кружки на расстоянии 40 см один от другого. Дети перешагивают из круга в круг.

· “Не задень звоночек”. Подлезть под натянутый шнур так, чтобы не задеть колокольчик.

· “Ловкий шофер”. На полу – шнур зигзагом длиной 10 –12 м. дети везут машины вдоль линии, не наступая.

Упражнения для развития гибкости.

1. и. п.-стать боком к гимн. стенке. махи свободной ногой.

2. И. п.-о. с. наклоны вперед с помощью партнера.

3. И. п.-стойка на лопатках. Поочередное опускание ног за головой.

4. И. п.- то же. Смена положения ног.

Упражнения для развития силы

1. Прыжки на одной ноге, затем на другой. 5-6 раз.

2. Прыжки в длину с места.

3. И. п.- упор присев. Выпрыгивания вверх в положении прогнувшись. 5-6 раз.
4. Многоскоки на двух ногах (“лягушка”). Выполняются на отрезках 10-15 м
5. Бег из и. п.- упор присев, ускорение с отягощением (в сопротивлении). Партнер упирается в плечи бегущему. Или с помощью вожжей.
6. И. п.-лежа на спине, руки вдоль туловища. Захватить ногами набивной мяч и поднимая его вверх, коснуться им земли за головой, вернуться в и. п.
7. И. п.-лежа на спине. Руки с набивным мячом за головой. Наклониться вперед до касания мячом ног, не сгибая коленей.
8. И. п.- стоя с отягощением на плечах (набивной мяч). Наклоны вперед-вниз, не сгибая коленей.
9. Отжимание в упоре лёжа 3 по 5 раз.
10. Подъём туловища из положения лёжа на спине до 90 градусов. 3 по 10 раз.

Подвижные игры 1 год обучения

Кто быстрее передаст.

Подготовка: две команды выстраиваются в колонну. Дистанция между игроками в команде 1 м.

Описание игры: по сигналу обе команды начинают передавать мяч, используя верхнюю передачу мяча, сзади стоящему партнёру. Кто быстрее передаст мяч.

«Пчелки и ласточка»

Цель: развивать ловкость, быстроту реакции.

Ход игры: Играющие дети-«пчелки» сидят на корточках. «Ласточка» - в своем гнезде. «Пчелки» (сидят на поляне и напевают):

Пчелки летают, медок собирают!

Зум, зум, зум! Зум, зум, зум!

Ласточка: - **Ласточка летает, пчелок поймает.**

Вылетает и ловит «пчел». Пойманный становится «ласточкой».

«Жуки»

Цель: развивать координацию движений; развивать ориентацию в пространстве; упражнять в ритмичной, выразительной речи.

Ход игры: Дети-жуки сидят в своих домах (на скамейке) и говорят: «Я жук, я тут живу, жужжу, жужжу:ж-ж-ж». По сигналу педагога «жуки» летят на поляну, греются на солнышке и жужжат, по сигналу «дождь» возвращаются в домики.

«Пчелки»

Цель: учить действовать по словесному сигналу; развивать быстроту, ловкость; упражнять в диалогической речи.

Ход игры: Все дети — пчелки, они бегают по комнате, размахивают крыльями, жужжат: «Ж-ж-ж». Появляется медведь (выбранный по желанию) и говорит:

Мишка-медведь идет,

Мед у пчелок унесет.

Пчелки отвечают:

Этот улей — домик наш.

Уходи, медведь, от нас,

Ж-ж-ж-ж!

Пчелки машут крыльями, жужжат, прогоняя медведя.

«Ловишки»

Цель: развивать ловкость, быстроту.

Ход игры: С помощью считалочки выбирается ловишка. Он становится в центре. Дети стоят в одной стороне. По сигналу дети перебегают на другую сторону, а ловишка старается их поймать. Пойманный становится ловишкой. В конце игры говорят, какой ловишка самый ловкий.

«Кто скорее до флажка?»

Цель: развивать быстрый бег, ловкость.

Ход игры: Дети распределяются на несколько команд. На расстоянии 3 м от исходной черты ставятся флажки. По сигналу воспитателя надо прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом возвратиться в конец своей колонны.

«Птички и кошка»

Цель: учить двигаться по сигналу, развивать ловкость.

Ход игры: В большом кругу сидит «кошка», за кругом – «птички». «Кошка» засыпает, а «птички» впрыгивают в круг и летают там, присаживаются, клюют зерна. «Кошка» просыпается и начинает ловить «птиц», а они убегают за круг. Пойманных «птичек» кошка отводит в середину круга. Воспитатель подсчитывает, сколько их.

«Не попадись!»

Цель: учить правильно прыгать на двух ногах; развивать ловкость.

Ход игры: Кладется шнур в виде круга. Все играющие стоят за ним на расстоянии полшага. Выбирается водящий. Он становится внутри круга. Остальные дети прыгают в круг и обратно. Водящий бежит по кругу, стараясь коснуться играющих в то время, когда они находятся внутри. Через 30-40сек. Воспитатель прекращает игру.

«Совушка»

Цель: учиться неподвижно стоять некоторое время, внимательно слушать.

Ход игры: Играющие свободно располагаются на площадке. В стороне («в дупле») сидит или стоит «Сова». Воспитатель говорит: «День наступает – все оживает». Все играющие свободно двигаются по площадке, выполняя различные движения, имитируя руками полет бабочек, стрекоз и т.д.

Неожиданно произносит: «Ночь наступает, все замирает, сова вылетает». Все должны немедленно остановиться в том положении, в котором их застали эти слова, и не шевелиться. «Сова» медленно проходит мимо играющих и зорко осматривает их. Кто пошевелится или засмеется, того «сова» отправляет к себе в «дупло». Через некоторое время игра останавливается, и подсчитывают, сколько человек «сова» забрала к себе. После этого выбирают

новую «сову» из тех, кто к ней не попал. Выигрывает та «сова», которая забрала себе большее число играющих.

«Бездомный заяц»

Цель: быстро бегать; ориентироваться в пространстве.

Ход игры: Выбирается «охотник» и «бездомный заяц». Остальные «зайцы» стоят в обручах – «домиках». «Бездомный заяц» убегает, а «охотник» догоняет. «Заяц» может встать в домик, тогда «заяц», стоявший там, должен убегать. Когда «охотник» поймал «зайца», он сам становится им, а «заяц» - «охотником».

«Зайцы и волк»

Цель: учить правильно прыгать на двух ногах; слушать текст и выполнять движения в соответствии с текстом.

Ход игры: Одного из играющих выбирают «волком». Остальные – «зайцы». В начале игры «зайцы» стоят в своих домиках, волк находится на противоположной стороне. «Зайцы» выходят из домиков, воспитатель говорит:

Зайцы скачут скок, скок, скок,

На зеленый на лужок.

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают – не идет ли волк.

Дети прыгают, выполняют движения. После этих слов «волк» выходит из оврага и бежит за «зайцами», они убегают в свои домики. Пойманных «зайцев» «волк» отводит к себе в овраг.

«Охотник и зайцы»

Цель: учить метать мяч в подвижную цель.

Ход игры: На одной стороне – «охотник», на другой в нарисованных кругах по 2-3 «зайца». «Охотник» обходит площадку, как бы разыскивая следы «зайцев», затем возвращается к себе. Воспитатель говорит: «Выбежали на полянку зайцы». «Зайцы» прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед. По слову «охотник», «зайцы» останавливаются, поворачиваются к нему спиной, а он, не сходя с места, бросает в них мячом. Тот «заяц», в которого попал «охотник», считается подстреленным, и «охотник» уводит его к себе.

«Жмурки»

Цель: учить внимательно слушать текст; развивать координацию в пространстве.

Ход игры: Жмурка выбирается при помощи считалки. Ему завязывают глаза, отводят на середину площадки, и поворачивают несколько раз вокруг себя. Разговор с ним:

- Кот, кот, на чем стоишь?
- На мосту.
- Что в руках?
- Квас.
- Лови мышей, а не нас!

Игроки разбегаются, а жмурка их ловит. Пойманного игрока жмурка должен узнать, назвать его по имени, не снимая повязки. Тот становится жмуркой.

«Удочка»

Цель: учить правильно подпрыгивать: оттолкнуться и подобрать ноги.

Ход игры: Дети стоят по кругу, в центре – воспитатель с веревкой в руках, на конце которой привязан мешочек. Воспитатель крутит веревку, а дети должны перепрыгнуть.

«Скороходы»

Играющие строятся в шеренгу у края гимнастического ковра (стартовой линии).

По сигналу они наклоняются, руками захватывают стопы снизу и в положении согнувшись, не сгибая ног и сохраняя равновесие, движутся к противоположному краю ковра (заранее обусловленной цели). Выигрывает игрок, правильное и быстрее всех закончивший эстафету.

Подвижные игры 2 год обучения.

«Рыболовная верша» Игроки становятся в круг; держась за руки, они образуют «рыболовную вершу». Два игрока-«рыбы» входят в круг. По сигналу они пытаются выбраться из «верши», пройдя под руками своих товарищей или перепрыгивая. В свою очередь, эти игроки стараются помешать «рыбам»: они могут сближаться, опускать руки, приседать. Если одной из «рыб» удастся проскочить, заменяют обоих игроков. Примечание: избегать грубых приемов.

«Борьба с поясами» Четыре игрока строятся, образуя квадрат, и на равном удалении друг от друга берутся за веревку, связанную в кольцо, или два связанных вместе пояса. За каждым игроком на расстоянии 1,5 м лежат свернутые пояса. По сигналу каждый игрок, не отпуская веревки, старается дотронуться до лежащего позади него пояса или схватить его. Тот, кому это удастся сделать, получает одно очко в пользу своей команды, но при этом продолжает игру, чтобы помешать другим игрокам заработать очко. Примечания: начиная игру, следить за тем, чтобы игроки держались за веревку на равном расстоянии; повторить игру, сменив руку; игра становится интересной, когда в ней участвуют три человека, и, естественно, могут участвовать больше 4 человек.

«Борьба с использованием поясов» Игроки разбиваются на две команды с равным числом игроков и выстраиваются на противоположных концах ковра; каждый игрок получает номер. У всех игроков к поясу прикреплен платок. Преподаватель называет один номер, и два игрока под этим номером выходят на середину дохе. Они стараются схватить платок противника, при этом одну руку нужно держать за спиной. Примечания: платок можно зацепить не только за спиной, но и на бедре, но он должен легко отвязываться; ограничить время игры; можно вызвать две или три пары, но борьба остается индивидуальной или становится командной. **«Борьба с использованием платков, завязанных на голени»** Та же игра, но обе команды выстраиваются друг напротив друга, и у каждого игрока на левой голени завязан платок (узел затягивать не очень туго). Противник должен правой рукой овладеть этим платком. Соревнуются парами или командами, каждый захват приносит очко. Вторую партию играют, завязав платок на правой голени, противник должен схватить его левой рукой.

«Чертов мост» Игроки становятся по краю дохе, один из них назначается «чертом» и выходит в центр, зацепив за пояс платок. По сигналу все другие игроки имеют право отнять у него платок, но «черт» может мешать им, стараясь дотронуться до них (игрок, которого коснулись, исключается и должен выйти из игры). Если одному игроку удастся схватить платок, то он становится на место «черта», и игра продолжается с участием исключенных игроков.

«Преграды» Игроки выстраиваются в две шеренги, садятся друг против друга в шахматном порядке, вытянув ноги до уровня коленей напротив сидящего. Первый номер берет в руки набивной мяч и становится рядом с последним игроком; он передает по полу мяч второму номеру, который становится с другого конца. Чтобы пропустить набивной мяч, все сидящие ученики отодвигаются назад и поднимают ноги; как только мяч пройдет, они возвращаются к своему исходному положению, а второй номер подбирает этот мяч и бежит, чтобы занять место первого номера, который, в свою очередь, садится рядом с игроками своей команды. Второй номер передает мяч третьему и т.д. до тех пор, пока все игроки не пройдут через прием и передачу мяча. Примечания: садиться надо всегда с той стороны, с какой идет подача мяча; можно организовать соревнование между несколькими командами или между двумя группами одной команды.

«Ушастый тюлень» Каждая команда делится на две группы, которые становятся лицом друг к другу на противоположных концах ковра, четные номера с одной стороны, нечетные – с другой. Первые номера ложатся у стартовой линии на живот лицом вниз и по сигналу, подталкивая лбом набивной мяч, пересекают ковер, чтобы передать его второму номеру, который может уходить со своей стартовой линии, только получив мяч, и т.д.

до последнего игрока. «Эстафета – игра в классики» Игроки разбиваются на команды, которые, в свою очередь, делятся на две группы и выстраиваются друг напротив друга на двух противоположных концах площадки. По сигналу первые номера начинают движение и пересекают площадку, подталкивая «на одной ножке» пластмассовый кубик, передают его второму номеру и т.д. Сыграть еще раз, но на другой ноге. «Эстафета с мячом» Игроки разбиваются на команды и выстраиваются за стартовой линией. С другой стороны площадки начерчена линия финиша. Все первые номера держат в руке набивной мяч; по сигналу они бегут к линии финиша, поворачивая, катят набивной мяч ко второму номеру, который, в свою очередь, пересекает площадку и катит мяч к третьему номеру и т.д. до последнего игрока. Сыграть еще раз, подавая мяч левой рукой. Примечание: если расстояние не очень большое, ребята постарше могут катить набивной мяч ногами.

«Игра с мячом в центре круга» Игроки становятся в круг лицом к центру. Там, в маленьком круге, стоит игрок с мячиком или легким мячом в руках. По сигналу он бросает мяч одному из игроков и выбегает за круг, трижды огибая его. Тот, который получил мяч, должен догнать первого игрока, но только после того, как он положит мяч в центр и выйдет из круга там же, где вышел первый игрок. Если игрока не поймали, то тот, которого догоняли, занимает свободное место в круге, а второй становится в центр.

«Мяч в корзине» Игроки разбиваются на команды и выстраиваются по линии броска. На определенном расстоянии, которое зависит от уровня тренированности игроков, ставится корзина для бумаг. У каждой команды по пять теннисных мячей, и они должны выделить по одному игроку, чтобы тот собирал мячи. По сигналу первый номер каждой команды бросает свои пять мячей в корзину. Каждое попадание дает команде одно очко. Затем очередь второго и т.д. до последнего игрока. Победа присуждается по сумме очков. Не забудьте поменять игроков, собирающих мячи. «Хлопнуть в ладоши и поймать мяч» Все игроки становятся в круг, держа руки за спиной; преподаватель с мячом в руках – в центре круга. Он подает мяч в произвольном порядке. Прежде чем поймать мяч, игрок должен хлопнуть в ладоши перед грудью. Тот, кто не успеет хлопнуть или хлопнет в ладоши, когда мяч предназначался не ему, должен сесть. Преподаватель обманными движениями старается ввести игроков в заблуждение; тот, кто останется последним в круге, может заменить преподавателя. По окончании годичного цикла подготовки обучающиеся сдают нормативы по ОФП, элементам техники дзюдо и СФП. Сдача нормативов проводится три раза в год: - сентябрь – нулевой срез; - январь – промежуточный; - май – итоговый. По результатам контрольных испытаний, после первого года обучения, обучающемуся вручается желтая нашивка (поперечная)

«Кто сделает меньше прыжков»

Несколько детей становятся за линию, по сигналу воспитателя выполняют прыжки до обозначенного чертой места, примерно 4-5 метров. Каждый из играющих старается делать прыжки как можно длиннее и считает их. Побеждает тот, кто сделает меньше прыжков.

«Сделай фигуру»

Ходьба в колонне по одному (или в рассыпную), по сигналу воспитателя: «Стоп» - дети останавливаются и выполняют какую-либо «фигуру» — позу. Отмечаются «фигуры», выполненные четко, быстро и интересно.

«Пронеси мяч, не задев кеглю»

Участники делятся на две команды. Линии старта и финиша отмечаются на расстоянии 14 - 16 м одна от другой, вдоль линии по центру устанавливаются две-три кегли. Направляющие команд зажимают между ногами (выше коленей) волейбольный или набивной мяч. По сигналу направляющие начинают продвигаться вперед прыжками огибая кегли таким образом, чтобы не задеть их и, достигнув противоположной линии старта, передают мячи направляющим встречных колонн. Так действуют все игроки. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету. Участники, закончившие эстафету, становятся в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

«Перетягивание через черту»

Подготовка. Две команды играющих встают одна против другой вдоль черты, проведенной между ними. Мальчики стоят против мальчиков, а девочки против девочек, примерно равных по физическим силам. В четырех шагах за каждой командой стоят игроки, выделенные для подсчета очков.

Содержание игры. По команде учителя игроки сближаются у средней линии и берутся за одну (или две) руку. По второму сигналу каждый старается перетянуть своего соперника за линию, где стоят помощники. Игрок, которого перетянули, дотронувшись ладонью до игрока, подсчитывающего очки, может снова уйти за черту и опять играть за свою команду. Каждый перетянутый игрок приносит перетянувшей его команде одно очко.

Команда, получившая за время игры большее число очков, побеждает.

Правила игры: 1. В ходе игры разрешаются захваты только за руки. 2. Разрешается перетягивать поодиночке, парами, несколькими игроками одновременно.

«Петушинный бой»

Подготовка. На полу чертится круг диаметром 2 м. Все играющие делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги около круга (одна напротив другой).

Содержание игры. Играющие выбирают капитанов, которые посылают одного из своих игроков в круг. Каждый из них стоит на одной ноге, другую подгибает, а руки кладёт за спину. В таком положении участники поединка

(по сигналу) начинают выталкивать плечом и туловищем друг друга из круга, стараясь не отступить.

Побеждает игрок, который сумеет вытеснить соперника за пределы круга или заставит его отступить, тем самым принеся команде победное очко.

Побеждает команда, игроки которой одержали большее количество побед.

Правила игры: 1. Правилами запрещается снимать со спины руки. 2.

Поединок заканчивается вничью, если оба игрока оказались за пределами круга одновременно. 3. Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в роли бойцов. 4. Капитаны также сражаются между собой (последними).

«Кто сильнее?»

Подготовка. Для игры нужно приготовить 5-6 колец из толстой веревки. Диаметр такого кольца 30 см.

Играющие делятся на две команды. Посередине площадки отмечают 5-6 кружков, в которые и кладут

Веревочные кольца. В два метра от кружков с каждой стороны проводят контрольные линии.

Содержание игры. По указанию руководителя по 5-6 человек из каждой команды подходят к кружкам

и, составляя пары, берут веревочные кольца правой и левой рукой (о чем условливаются заранее). По общему сигналу каждый из составляющих пару игроков старается перетянуть соперника за контрольную черту, находящуюся сзади. Перетянувший получает для своей команды одно очко.

Команда, набравшая больше очков, выигрывает.

Правила игры: 1. При перетягивании нельзя умышленно отпускать руки. 2. Перетянутым считается тот, кто обеими ногами переступил контрольную линию.

«Перемена мест»

Подготовка. Игроки двух команд, стоя в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки (за линиями своих «домов»), приседают и кладут руки на колени.

Содержание игры. По сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются

вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Затем следуют прыжки в обратную сторону, но в игре не участвует тот, кто пересек линию «дома» последним. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся 2-3 самых выносливых прыгуна.

Побеждает команда, которая по окончании игры сохранила больше прыгунов.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Руки с колен убирать нельзя. 3. Прыгать разрешается только из положения глубокого приседа

«Борьба за палку».

Подготовка Соревнующиеся встают лицом друг к другу и берутся руками за деревянную гимнастическую палку, удерживая ее горизонтально прямым хватом Руки на ширине плеч, правая рука у каждого с внешней стороны.

Содержание игры. После сигнала игроки начинают крутить палку, стремясь заставить соперника отпустить один из концов. Можно использовать также две эстафетные палочки. Игроки держат их вертикально, каждый берет за палочку правой рукой, сверху. По сигналу игроки выкручивают палочки, стараясь отнять их у соперника.

Кто первый отпустит палочку, тот проигрывает.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Руки держать на ширине плеч. 3. Во время выкручивания палки руки в локтях сгибать нельзя.

«Карусели».

Подготовка. Игра проводится в виде соревнований четверок. Первая из них располагается на одной половине площадки, вторая – на другой. Пары игроков в каждой четверке встают напротив, положив руки на плечи друг другу и сцепив ладони на шее. Вторая пара в таком же исходном положении встает под углом 90 к первой паре, соединив руки под руками игроков первой пары.

Содержание игры. По общему сигналу вторые пары начинают движение по кругу. При этом другие пары кружатся по воздуху, как на карусели. Чем сильнее вращается одна пара, тем выше взлетает другая.

В какой четверке карусели вращаются дольше, та и побеждает, после чего игроки в четверках меняются ролями.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Руки расцеплять нельзя.

«Три движения».

Подготовка. Играющие образуют полукруг.

Содержание игры. Руководитель показывает три движения. Первое: руки сгибает в локтях, кисти на уровне плеч; второе: руки поднимает вперед на уровне плеч; третье: руки поднимает вверх. Показывая одно движение, он при этом называет номер другого. Играющие должны выполнять те движения, которые соответствуют названному номеру, а не те, которые показывает руководитель.

Выигрывает тот, кто получит меньше штрафных очков.

Правила игры: 1. Выполнять только те движения, которые соответствуют названному номеру. 2. За каждую ошибку игрок получает штрафное очко.

«Не теряй равновесия».

Подготовка. Играющие становятся лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук, сомкнув стопы, и поднимают руки вперед.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки поочередно ударяют одной рукой или обеими руками ладонями по ладоням противников. Можно уклоняться от удара, неожиданно разводя руки.

Проигрывает тот, кто сдвинется с места хотя бы одной ногой.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Можно уклоняться от удара.

Игру можно проводить командами.

Зеркало

По правилам игры ребенок становится «зеркалом» и повторяет все, что будете делать вы. Начинать с простых движений. Например, присесть, помахать рукой.

Сложность игры заключается в том, чтобы повторить все движения ведущего зеркально.

Вам будет весело, если вы будете меняться ролями с ребенком. Кстати, эта игра подойдет и для детской компании.

Подбрось мяч

По правилам игры: вы по очереди подбрасываете мяч вверх. При этом нужно хлопнуть в ладоши и сосчитать до одного. Затем поймать мяч. Если мяч успешно пойман, его можно подбросить еще раз и сосчитать до двух, хлопнув в ладоши два раза. Снова поймать мяч. И так далее.

Если мяч не пойман, то ход переходит к другому игроку.

Закинь в кольцо

Необходимый инвентарь: мяч, обруч.

Предложите ребенку закинуть мяч в обруч. Сначала держите обруч вертикально, поднимайте его выше, ниже.

Измените положение обруча, пусть малыш кидает мяч в «кольцо». Если обруча нет — не беда: закидывать можно в коробку подходящего размера.