Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа "Здоровячек" относится к физкультурно – спортивной направленности и составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» (в редакции Федерального закона от 13.01.96 г. № 12 – ФЗ); типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95 г. № 223). Программа является основным документом, разработанная на основе программы кандидата педагогических наук Николаичевой И.М. для детско – юношеских клубов физической подготовки (корригирующая гимнастика).

Современные дети в своем большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития; нарушения быстроты, ловкости, координации движений; гибкости и силы.

Таким образом, интенсивность физического развития детей, их здоровье зависят от двигательной активности. Современный ребенок сталкивается с тремя пороками цивилизации: накапливанием отрицательных эмоций без физической разрядки, перееданием и гиподинамией. Образовательная программа «Здоровячек» направлена на то, чтобы помочь ребенку справиться с гиподинамией, оздоровить его.

Дополнительная образовательная программа «Здоровячек» направлена на обучение детей различным видам подвижных игр наряду с общефизической подготовкой и расширение кругозора по организации своего свободного времени с пользой для физического и духовного воспитания. Этим обусловлена **актуальность** данной дополнительной образовательной программы.

В общей системе всестороннего и гармоничного развития человека физическое воспитание ребенка дошкольного возраста занимает особое место. В дошкольном возрасте закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности, начальное воспитание физических качеств.

Упражнения являются основным и специфическим средством физического воспитания и представляют собой специально подобранные и методически правильно организованные педагогом движения и сложные виды двигательной деятельности. Физические упражнения основаны на активных двигательных действиях произвольного (сознательного) характера.

Гимнастика - система специальных физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, совершенствование двигательных способностей, гармоничное физическое развитие человека.

Гимнастика занимает важное место в системе физического воспитания ребенка. У детей, занимающихся гимнастикой, равномерно развивается мускулатура, появляется красивая осанка, хорошая выправка, улучшается деятельность внутренних органов, усиливается обмен веществ, укрепляется нервная система.

Многообразие гимнастических упражнений, избирательный характер воздействия на развитие определенных качеств, на деятельность систем организма, точная дозировка упражнений делают гимнастику незаменимым средством физического воспитания ребенка.

Гимнастика является комплексом упражнений, простых и сложных; сочетанием естественных движений и искусственных, выполняемых с предметом и без. Наряду с общим разносторонним воздействием на организм ребенка, она позволяет оказывать местное и локальное воздействие на те или иные мышечные группы, и относительно точно регулировать физиологическую нагрузку. Благодаря этому, гимнастика может иметь корригирующее и лечебное значения. Средствами гимнастики достигаются формирование и совершенствование жизненно необходимых движений и навыков развитие необходимых двигательных качеств, а также умение применять приобретенные навыки в практической деятельности.

В системе физического воспитания различаются три вида гимнастики:

- *обшеразвивающая* - оздоровительная (гигиеническая) и атлетическая гимнастика;
- *спортивная* - спортивная и художественная гимнастика, акробатика;
- *прикладная* - лечебная гимнастика.

Общеразвивающие виды гимнастики направлены на общее развитие и укрепление здоровья занимающихся, овладение основными двигательными навыками, на всестороннее развитие физических качеств.

Педагогической **целесообразностью** программы является то, что на основе умений и знаний, приобретаемых в ходе реализации программы «Здоровячек», каждый ребенок осознает значимость правильного («культурного») выполнения движений, что влияет на физическое и личностное развитие человека. У него повышается самоуважение, чувство ответственности за свое здоровье, что многократно снижает риск приобщения к вредным привычкам.

Оздоровительная гимнастика наиболее доступна и эффективна для общего физического развития и укрепления здоровья, где обучающиеся учатся пользоваться приобретенными навыками в своей повседневной практической деятельности.

В данной программе главная роль принадлежит общеразвивающим видам гимнастики. .

Части тела - источник бесконечного разнообразия движений, которые определяют осанку, походку, и в какой-то мере - манеру поведения человека, создает неповторимую индивидуальность облика, сказывается на развитии, работоспособности, эффективности взаимодействия всех органов и систем тела.

Все больше возрастает роль занятий физической культурой с детьми как важнейшей части всей программы оздоровления населения, укрепления здоровья, создания в детстве надежной основы будущего долголетия и здоровой жизни.

Известный афоризм Пьера де Кубертена «Чтобы десять человек занимались физкультурой, один из них должен заниматься спортом» определил великую роль педагога, который сможет убедить: то, что доступно многим - доступно большинству. Своим примером он часто ведет детей к высоким спортивным достижениям и всегда - к здоровой, а значит полноценной жизни.

В основу предлагаемой программы взяты три принципа:

- *принцип фасцинации (очарования)* - специально организованное вербальное (словесное) воздействие при восприятии детьми различного рода сообщений, управления процессом занятий и достижения результативности во всех сферах реализации программы: оздоровительной, воспитательной, образовательной;
- *принцип синкретичности (соединение, объединение)* - направлен на установление в двигательной сфере синкретических связей, с помощью которых ребенок постигает истинное значение физических упражнений, их назначение;
- *принцип творческой направленности,* результатом которого являются самостоятельное создание ребенком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта, и наличие мотива, побуждающего к творческой деятельности.

Цели и задачи

Цель дополнительной образовательной программы «Здоровячек»:

- формирование потребности и мотивации к систематическим занятиям физической культурой.

Для реализации поставленной цели необходимо:

- овладеть жизненно важными двигательными умениями и навыками;
- формировать правильную осанку;
- создать условия для укрепления здоровья детей через специальные упражнения (дыхательная гимнастика, занятия с предметами);
- воспитывать потребности в здоровом образе жизни;
- укреплять суставно-связочный аппарат;
- развивать физические качества: быстроту, гибкость, ловкость, выносливость, координацию движений;
- формировать коммуникативные качества.

Особенностью предлагаемой программы является возможность ее реализации в целом, как самостоятельной по всем этапам, так и при включении ее отдельных этапов в другие комплексные развивающие образовательные программы.

В зависимости от начальной физической подготовки детей и увеличения времени занятий, корректируемых учебным планом на текущий год, содержание базовых тем может быть дополнено комплексами специальных упражнений различной степени сложности. Соответственно в данной программе прослеживается преемственность в организации системы физических упражнений, направленных на укрепление и оздоровление детей как здоровых, так и имеющих

отклонения в состоянии здоровья на различных возрастных этапах.

Программа предусматривает обучение детей с 5-летнего возраста. К занятиям допускаются все желающие при наличии справки о состоянии их здоровья и согласия родителей.

Группы целесообразно формировать в количестве 10-12 человек с учетом возрастных психических особенностей и санитарных норм спортивного зала. Специального отбора не проводится. Прием детей в течение учебного года на соответствующий этап обучения производится по результатам тестирования. Дети, успешно освоившие учебный материал, переводятся на следующий год обучения. На II год обучения принимаются дети, имеющие соответствующую физическую подготовку и успешно выполнившие программные требования предыдущего учебного этапа. Занятия проводятся два раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность занятий с дошкольниками 30 - 35 минут.

Каждое практическое занятие состоит из трех частей:

1. подготовительная - упражнения на внимание, упражнения на осанку, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.);
2. основная— упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, атлетической гимнастики, подвижные и спортивные игры;
3. заключительная — ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры, упражнения на дыхание.

Форма организации деятельности обучающихся - индивидуальная, групповая, индивидуально-групповая.

Оценка качества знаний и навыков осуществляется индивидуально, после выполнения зачетного тестирования (Приложение 2), которое организуется три раза в год: входное, промежуточное, итоговое.

Неотъемлемой частью оценки результативности освоения программного материала является здоровье обучающихся и индекс физической подготовленности.

Образовательная программа «Здоровячек» реализуется в течение трех лет и включает следующие этапы:

I. *Подготовительный этап*, цель которого: создание эмоционального комфорта посредством игровых физических упражнений для формирования мотивации к занятиям физической культурой в процессе двигательной и творческой активности детей.

Задачи:

1. Обеспечивать физическое и психическое благополучие.
2. Воспитывать способности целенаправленно использовать различные виды движения (ходьба, бег, лазание, сползание, перелазание, метание).
3. Формировать у ребенка жизненно необходимые двигательные умения и навыки в соответствии с его индивидуальными особенностями, развивать физические качества.
4. Создавать условия для расширения сферы коммуникативных навыков через подвижные игры.

Средствами гимнастики достигаются формирование и совершенствование жизненно необходимых движений, развитие основных двигательных функций, а также умение применять приобретенные навыки в практической деятельности.

Игра есть основная форма занятий с детьми дошкольного возраста. Она является важным фактором не только физического, но и этического, умственного и нравственного воспитания ребенка. Игра - важная составляющая познавательного процесса.

Ребенок учится моделировать различные ситуации; в процессе игры у него развиваются воображение, образное мышление, память.

Занятия с детьми 5-и лет практически целиком проходят через игру. На занятиях используется множество упражнений в игровой форме. Отождествляя себя с животными («Прошли как зайчики; проскакали как лягушки»), растениями («Покажите, как распускается цветок»), ребенок через знакомые ему образы легче усваивает новые, непонятные ему движения. Кроме того, одни и те же или не похожие друг на друга упражнения, поданные в игровой форме, воспринимаются детьми от занятия к занятию с устойчивым интересом и вниманием.

На занятиях гимнастикой игра служит не только средством физического воспитания. В процессе игры ребенок получает определенные эстетические эмоции. Ему приходится самому принимать решения в различных ситуациях. Им усваиваются определенные морально-нравственные нормы, так как в каждой игре существуют правила, которые нельзя нарушать. Наконец, ребенок получает удовольствие от удачно сыгранной в игре роли.

II. *Основной этап*, цель которого способствовать формированию потребности к занятиям физической культурой, закреплению умения и навыков координации движений и владения собственным телом.

Задачи:

1. Совершенствовать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость.
2. Формировать мотивации достижений для повышения интереса к занятиям и потребности в здоровом образе жизни.

Игра по-прежнему остается основным методом ведения занятий. Ребенок становится все более самостоятельным.

Правила игры усложняются. В процессе игры ребенок приобретает жизненный опыт, коммуникативные навыки общения, развивает творческое воображение.

Двигательная деятельность становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры. Начинается формирование разнообразных способов выполнения спортивных упражнений.

Все чаще наблюдаются проявления ***самостоятельности,*** возникают творческие поиски новых способов действий. Дети обращают внимание на

особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует выполнять их так, а не иначе. Во время пояснения у ребенка возникают мыслительные представления о движении, его направлении, последовательности выполнения упражнения. Дети учатся постепенно планировать свои практические и игровые действия, стремясь к их результативности.

Оценка ребенком движений своих и других детей приобретает более обоснованный характер, что обуславливает ее большую объективность. Дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом, начинают упражняться по своей инициативе, многократно повторяя движения без напоминания педагога, пытаясь освоить то, что не получается.

Развитие моральных и волевых качеств детской личности - важная составляющая педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания.

Наряду с использованием основных форм занятий постепенно вводятся самостоятельные занятия.

В образовательной программе «Здоровячек» каждый этап представляет собой законченный блок определенных знаний, умений и навыков в соответствии с поставленными задачами.

В содержании программы насчитываются 4 базовые темы: строевые и общеразвивающие упражнения, основные и специальные гимнастические движения.

Основной принцип планирования: постепенное увеличение диапазона осваиваемых физических упражнений:

- с ростом диапазона освоенных двигательных действий постепенно возрастает и сложность физических упражнений.

Усложнения упражнений возможно при увеличении: продолжительности их выполнения; длины преодолеваемого отрезка; быстроты движений; силовой нагрузки на мышцы; повысив их координационную сложность;

сократив паузы пассивного отдыха или сделав его активным; выполнив несколько элементов подряд (в связке).

Многократное повторение одного итого же элемента - важный педагогический принцип. Такой принцип планирования и проведения занятий называется повторно-кольцевым (по спирали): когда одно и тоже «кольцо» двигательных режимов повторяется на следующем этапе, но всякий раз на более высоком исполнительском уровне.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности и умений ребенка первого года обучения (3-4года)

1.Ходьба:

- обычный шаг в указанном направлении, ходьба друг за другом по ориентирам;
- ходьба на носочках, с высоким подниманием коленей, на внешней стороне стопы;
- ходьба мелким шагом, широким шагом;
- останавливаясь во время ходьбы по сигналу;
- с разным положением рук;
- по кругу, змейкой;

2.Бег:

- непрерывный бег в течение 40-50с;
- лёгкий, бесшумный на носочках, обычный;
- мелким и широким шагом;
- между двумя и вдоль одной линии;
- бег с максимальной скоростью на дистанцию 5 м;
- умение кружиться в обе стороны;

3.Прыжки: в длину с места (30-50см)

- подскоками на месте, с продвижением вперёд через 6-10 параллельных линий (расстояние 15-20см) из обруча в обруч, спрыгивание (10-15см) подскокам

4.Метание мяча: броски мяча правой и левой рукой на расстояние, броски мяча об пол и вверх и умение поймать его.

Простые подвижные игры.

Гимнастические упражнения с предметами (мяч, обруч).

Гимнастическое упражнение "полумост" , «кувырок вперед».

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности и умений ребенка второго года обучения (4-6лет)

1.Ходьба:

- по скамейке, ходьба и бег со сменой ведущего, упражнения на равновесие:
- ходьба и бег с высоко поднятыми коленями, на носках;
- непрерывный бег в течение 1-1,5 мин;
- бег с максимальной скоростью на дистанцию 10м;
- умение кружиться в обе стороны;
- различные упражнения на гимнастической скамейке.

2.Прыжки:

- с поворотом кругом, в длину с места (60-70 см), попеременно на одной ноге.

3.Метание мяча: броски мяча правой и левой рукой на расстояние, умение попасть мячом в цель, броски мяча об пол и вверх и умение поймать его.

Простые подвижные игры и эстафеты.

Уверенное лазание по шведской стенке вверх и вниз.
Гимнастические упражнения с предметами (мяч, обруч).
Упражнение на гибкость «мостик».
Гимнастическое упражнение «кувырок вперед».

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности и умений ребенка третьего года обучения (6-7лет)

1. Ходьба и перестроения: приставным шагом, в колонну по два или четыре человека и в круг.
2. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки (у стены, с предметом и без, в положении лежа).
3. Общая и специальная подготовка: стойка на лопатках, упражнения на растяжку, «шпагат» прямой, поперечный; кувырок вперед
4. Легкая атлетика бег 30 м, прыжок в длину с места, метание малого мяча на дальность (15 м), прыжки в высоту с прямого разбега через веревочку.
5. Музыкально-гимнастическая композиция с предметами (мяч, обруч, лента - на выбор). Групповое выступление;
6. Произвольная индивидуальная гимнастическая композиция без предмета.

Учебно-тематический план первого года обучения

№	Наименование разделов и тем программы	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1 раздел "Основы знаний"		2	2	-
1.1.	Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности. Введение в образовательную программу.	1	1	-
1.2.	Тема 2. Физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой.	1	1	-
2 раздел "Общая физическая подготовка"		34	8	26
2.1.	Основные движения и общеразвивающие упражнения	8	4	4
2.2.	Строевые упражнения	2	1	1
2.3.	Гимнастические и акробатические упражнения	5	1	4
2.4.	Легкая атлетика	5	1	4
2.5.	Ритмическая гимнастика	4	1	3
2.6.	Подвижные игры	10	-	10
Всего:		36	10	26

Содержание программы первого года обучения

1. Основы знаний – 2часа

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности. Введение в образовательную программу. – 1 час. Техника безопасности на занятиях гимнастикой и правила личной гигиены.

Тема 2. Физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой – 1 час. Для чего нужна утренняя гимнастика. Простейшие движения для улучшения тонуса организма по утрам. Укрепление здоровья.

2 . Общая физическая подготовка – 34 часа

2.1. Основные движения и общеразвивающие упражнения - 8 часов

(упражнения для формирования правильной осанки)

Понятие «правильная осанка». Упражнения для формирования правильной осанки перед зеркалом. Упражнения для формирования правильной осанки у стены. Упражнения из положения лежа на животе и на спине. Обучение хватам на гимнастической стенке, висам. Способы лазания по гимнастической стенке. Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя или лежа. Упражнения из положения лежа на животе или на спине с предметом. Упражнения из положения упора на четвереньках. Упражнения «колечко», «корзиночка», «мостик». Упражнение «мостик» из положения стоя. Упражнение «лодочка» (лежа на животе прогнуться, подняв руки и ноги вверх).

Бег и ходьба с отработкой непринуждённой постановки корпуса и головы. Прыжки на двух ногах на месте и в движении. Ходьба с преодолением препятствий.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног и туловища. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с обручем.

2.2. Строевые упражнения – 2 часа

Упражнения на развитие правильного положения туловища в движении. ходьба мелким шагом, широким шагом; останавливаясь во время ходьбы по сигналу;по кругу, змейкой. Построение в колонну по одному, перестроение. Ходьба на внешней стороне стопы. Ходьба на носочках, с высоким подниманием колене. Ходьба по гимнастической скамейке различными способами. Изменение положения рук при ходьбе. Обычный шаг в указанном направлении, ходьба друг за другом по ориентирам;

Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны.

2.3. Гимнастические и акробатические упражнения – 5 часа

Упражнения «колечко», «корзиночка». Упражнение кувырок вперед.

2.4. Легкая атлетика- 5 часа

Метания мяча: броски мяча правой и левой рукой на расстояние,

броски мяча об пол и вверх и умение поймать его. Беговые упражнения. Подготовительные упражнения к прыжку в длину с места. Многоскоки. Прыжки в длину.

2.5. Ритмическая гимнастика – 4 часа
Ритмические упражнения. Легкий бег на носках. Гимнастическое упражнение "полумост".
2.6. Подвижные игры - 10 часов
Проведение игр на развитие основных физических качеств (игры на развитие силы, игры на развитие выносливости, игры на развитие силовых качеств, игры на развитие быстроты, игры на развитие ловкости).

Учебно-тематический план второго года обучения

№	Наименование разделов и тем программы	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1 раздел "Основы знаний"		2	2	-
1.1.	Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности. Введение в образовательную программу.	1	1	-
1.2.	Тема 2. Физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой.	1	1	-
2 раздел "Общая физическая подготовка"		34	5	29
2.1.	Основные движения и общеразвивающие упражнения	5	1	4
2.2.	Строевые упражнения	3	1	2
2.3.	Гимнастические и акробатические упражнения	4	1	3
2.4.	Легкая атлетика	4	1	3
2.5.	Ритмическая гимнастика	3	1	2
2.6.	Подвижные игры	7	-	7
2.7.	Соревнования, конкурсы, эстафеты	8	-	8
Всего:		36	7	29

Содержание программы второго года обучения

1. Основы знаний – 2часа

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности. Введение в образовательную программу. – 1 час

Техника безопасности на занятиях гимнастикой и правила личной гигиены.

Тема 2. Физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой – 1 час

Что такое физическое развитие. Для чего нужна утренняя гимнастика. Простейшие движения для улучшения тонуса организма по утрам. Укрепление здоровья. Значение здорового образа жизни в физическом развитии. Современная действительность.

2 . Общая физическая подготовка – 34 часа

2.1. Основные движения и общеразвивающие упражнения - 5 часов (упражнения для формирования правильной осанки)

Понятие «правильная осанка». Упражнения для формирования правильной осанки перед зеркалом. Упражнения для формирования правильной осанки у стены. Упражнения из положения лежа на животе и на спине. Обучение хватам на гимнастической стенке, висам. Способы лазания по гимнастической стенке. Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя или лежа. Упражнения из положения лежа на животе или на спине с предметом. Упражнения из положения упора на четвереньках. Упражнения «колечко», «корзиночка», «мостик». Упражнение «мостик» из положения стоя. Упражнение «лодочка» (лежа на животе прогнуться, подняв руки и ноги вверх).

Бег и ходьба с отработкой непринуждённой постановки корпуса и головы. Прыжки на двух ногах на месте и в движении. Ходьба с преодолением препятствий.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног и туловища. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с обручем.

2.2. Строевые упражнения – 3 часа

Упражнения на развитие правильного положения туловища в движении. Построение в колонну по одному, перестроение. Ходьба на внешней и внутренней стороне стопы. Ходьба по гимнастической скамейке различными способами. Изменение положения рук при ходьбе. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое, взявшись за руки в парах. Бег из разных исходных положений (прямо, боком, спиной, вперед). Ходьба и бег с высоким подниманием колена.

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

2.3. Гимнастические и акробатические упражнения – 4 часа

Упражнения «колечко», «корзиночка». Упражнение кувырок вперед.

Гимнастическое упражнение «мостик» из положения лежа.

2.4. Легкая атлетика- 4 часа

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

2.5. Ритмическая гимнастика – 3 часа

Ритмические упражнения. Легкий бег на носках. Танцевальные шаги польки, подскоки. Гимнастическое упражнение "полумост"

2.6. Подвижные игры - 7 часов

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

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

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

2.7. Соревнования, конкурсы, эстафеты – 8 часов.

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

Учебно-тематический план третьего года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего часов	В том числе	
			теори	практика
1 раздел "Основы знаний"		3	3	-
1.1.	Тема 1. Вводное занятие. Введение в образовательную программу.	1	1	-
1.2.	Тема 2. Соревнования - как средство формирования коллективных отношений	1	1	-
1.3.	Тема 3. Подвижные игры в системе физического воспитания	1	1	-
2 раздел "Общая физическая подготовка"		33	2	
2.1.	Общеразвивающие упражнения	4	-	4
2.2.	Основные движения	4	-	4
2.3.	Гимнастические и акробатические упражнения	5	1	4
2.4.	Ритмическая гимнастика	4	1	3
2.5.	Подвижные игры	8	-	8
2.6.	Соревнования, конкурсы, эстафеты	8	-	8
Всего:		36	5	31

Содержание программы третьего года обучения

1. Основы знаний – 3 часа

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности. Введение в образовательную программу – 1 час

Техника безопасности на занятиях гимнастикой и санитарная гигиена.

Тема 2. Соревнования - как средство формирования коллективных отношений -1 часа

Правила поведения на спортивных соревнованиях. Этикет спортсмена. Поздравления и чествования на спортивных соревнованиях. Команда как одно целое. Взаимодействие в команде. Девиз и речёвки команды. Талисман команды. Общие правила проведения соревнований.

Тема 3. Подвижные игры в системе физического воспитания - 1час

Подвижные игры и психофизические способности человека. Роль подвижных игр в формировании здорового образа жизни.

2 . Общая физическая подготовка –3 часа

2.1. Общеразвивающие упражнения-4 часа

Упражнения для развития рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения из положения сидя. Упражнения из положения лежа. Упражнения у стены для формирования правильной осанки. Комплекс упражнений для зарядки (5-6 упражнений).

Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения со скакалкой. Упражнения с малым мячом. Упражнения с обручем. Махи ногами, растяжки, «полушпагаты». Упражнения на гимнастической скамейке в движении спиной вперед. Лазанье по гимнастической стенке. Бег из разных исходных положений (прямо, боком, спиной вперед). Прыжки со смещением ног вправо-влево, с продвижением вперед. Прыжки на двух или одной ноге из обруча в обруч. Прыжки в пол-оборота.

Комплекс общеразвивающих упражнений на месте. Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. "Махи" с опорой и без нее, упражнения на растяжку. Комплекс общеразвивающих упражнений из положения лежа. Стойка на лопатках. Гимнастическая композиция.

2.2. Основные движения – 4 часа

Ходьба на носках, на пятках. Ходьба приставным шагом, бег. Ходьба с высоким подниманием коленей. Бег с высоким подниманием коленей. Ходьба на наружной стороне стоп. Бег на носках. Гимнастическая ходьба. Бег широким шагом. Ходьба и бег «змейкой». Упражнения на гимнастической скамейке (ползание) и на равновесие. Преодоление полосы препятствий: пролезть, проползти, подлезть. Прыжки: подпрыгивания, перепрыгивание через веревку. Прыжки в длину. Бросание и ловля мяча. Прыжки в длину с места. Бросание мяча об стенку. Упражнения у стены и в движении с предметом на голове.

Упражнения с гимнастической палкой из положений: стоя, сидя, лежа. Упражнения «колечко», «корзиночка». Упражнения «полумост», «мост». Упражнения на растяжку. Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом. Висы на гимнастической стенке. Упражнения в парах. Упражнения на приседания и наклоны. Упражнения на приседания и подъемы с предметом на голове без помощи рук.

Беговые упражнения, различные способы бега. Бег с преодолением препятствий. Бег по команде, челночный бег. Бег на короткую дистанцию. Обучение толчкам в прыжке в длину с разбега. Прыжки в пол-оборота и в один оборот. Способы прыжков в высоту. Прыжки в высоту с места и с разбега способом «ножницы». Метание мяча на дальность и в цель.

2.3. Гимнастические и акробатические упражнения (с предметами) – 5 часов

Обшеразвиваюшие упражнения с обручем:

специальные хваты, подбрасывание и катание обруча; вращение обруча.

Обшеразвивающие упражнения со скакалкой:

прыжки через скакалку на одном месте, прыжки через скакалку в движении. Упражнения со скакалкой. Прыжки через большую скакалку.

Обшеразвиваюшие упражнения с мячом:

ведение мяча под музыкальное сопровождение; упражнения с мячом в паре; применение в упражнении разнообразных движений с мячом из положения стоя или лежа; гимнастическая композиция с мячом.

Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой:

Обучение хватам гимнастической палки. Упражнения с гимнастической палкой.

Эстафеты. Соревнования по гимнастике. Эстафеты и игры с использованием различных предметов.

2.4. Ритмическая гимнастика -4 часа

Подскоки. Гимнастическое упражнение «колечко». Обучение навыкам движения с учетом смены ритмов музыкального произведения. Танцевальные упражнения. Гимнастическое упражнение «корзиночка». Обучение пружинящим прыжкам и кувырку вперед. Обучение шагам польки по одному и в паре. Воспитание чувства единства движения и музыки. Гимнастическое упражнение «мост». Гимнастическое упражнение «березка». Попеременные ритмические подскоки на правой и левой ноге. Обучение гимнастической ходьбе под музыку в темпе марша. Развитие у детей способности передавать движениями развернутый сюжет музыкального произведения. Гимнастическая композиция. Подготовительные упражнения для выполнения стойки на лопатках. Стойка на лопатках. Кувырки вперед, назад, гимнастические упражнения «шпагат», «мостик». Упражнения «колечко», «корзиночка».

2.5. Подвижные игры - 8 часов

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

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

2.6. Соревнования, конкурсы, эстафеты – 8 часов.

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

Методическое обеспечение

Для успешной реализации программы необходимо наличие трех условий:

- место проведения занятий - специально оборудованный спортивный зал;
- материально-техническая база - спортивный инвентарь;
- технические средства обучения - магнитофон и аудиокассеты;

. кадровое обеспечение - с программным материалом обучающихся знакомит педагог дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Для создания положительного эмоционального настроя детей педагог может привлекать к совместной работе музыкального работника.

Музыкальное сопровождение занятий усиливает воздействие физических упражнений на организм ребенка и способствует успешному их выполнению. Систематические занятия под музыку вырабатывают чувство ритма. Для создания музыкального фона используются произведения лирического характера. Музыкальное сопровождение может использоваться в течение всего занятия либо отдельных его частей. Под музыку проводятся подвижные игры, эстафеты и выполняются ритмические композиции.

Оборудование

Скамейка гимнастическая -	2шт.
Стенка гимнастическая -	2 пролета
Щиты для мини-баскетбола -	1 шт.
Маты гимнастические -	1 шт.
Ящики переносные для спортивного инвентаря -	2шт.
Ворота для мини-футбола -	2шт.

Инвентарь

Веревка длиной 7 м -	2шт.
Набивные мячи весом 1 кг -	2шт.
Мешочки с наполнителем четырех цветов весом 200 г	8 шт.
Обручи гимнастические большие диаметром 100 см	10 шт.
Обручи средние диаметром 70 см -	10 шт.
Обручи малые диаметром 50 см -	10 шт.
Палки гимнастические -	14 шт.
Скакалки -	14 шт.
Ленты цветные длиной 100 см -	14 шт.
Мячи резиновые малые диаметром 6-8 см -	14 шт.
Мячи резиновые средние диаметром 12-15 см -	14 шт.
Мячи резиновые большие диаметром 20-25 см -	14 шт.
Мячи с ручками диаметром 45 см -	14шт.
Мячи с ручками диаметром 66 см -	14шт.
Мячи диаметром 55 см -	14шт.
Мячи диаметром 65 мм -	14 шт.
Кубики полиэтиленовые (5 х 5 см) -	20 шт.
Кегли -	2 набора

Свисток судейский - 2шт.
Флажки четырех цветов - 20 шт.
Дуги, обручи на стойках - 10 шт.
Стойки для прыжков в высоту - 1 набор
Гимнастические коврики - 10 шт.
Секундомер - 2шт.
Рулетка - 2шт.
Кирпичики пластмассовые {10 х 20 см) - 10 шт.
Погремушки - 20 шт.
Машины игрушечные - 2шт.
Пирамидки - 4 шт.
Канат длиной 6 м - 1 шт.
«Туннель»- 2шт.

Формы проведения занятий

Занятия проводятся по традиционной схеме (подготовительная, основная, заключительная части), оставаясь без изменения по содержанию, видоизменяется по форме. Вместо трех четких переходов от одной части к другой (традиционно) могут быть использованы 10-15 переходов в течение занятия, т. е. волнообразная система нагрузки, при которой бы дети меньше утомлялись:

- занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- занятия-тренировки по основным видам движения;
- занятия-соревнования, где дети в ходе проведения различных эстафет из двух команд выявляют победителя;
- занятия-зачеты, на которых дети сдают физкультурные нормы по выполнению основных движений на время, скорость, расстояние;
- ритмическая гимнастика занятия, состоящие из танцевальных движений, выполняемых под музыку;
- самостоятельные занятия, когда ребенку предлагается какой-либо вид движения, на которое отводится определенное время, после чего проверяется качество выполнения задания.

Методы организации воспитательно-образовательного процесса:
Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа и т.д.)
- наглядный (показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение, показ (исполнение) педагогом)
- практический (упражнения, соревнования и др.)

Формы контроля реализации образовательной программы:

- входной (тестирование на начало учебного года);
- промежуточный (тестирование на конец первого полугодия);
- итоговый (тестирование на конец учебного года).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вавилова, Е. Н. Учите бегать, прыгать лазать, метать [Текст]: пособие для воспитателя детского сада /Е. Н. Вавилова - М.: Просвещение, 1983. – 72 с.
2. Вавилова, Е. Н. Укрепляйте здоровье детей [Текст]:пособие для воспитателей детского сада/ Е. Н. Вавилова - М.: Просвещение, 1986. - 46 с.
3. Велитченко, В. К. Физкультура для ослабленных детей: методическое пособие [Текст]/ В. К. Велитченко - М.: Терра-Спорт, 2000.
4. Глазырина, Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования [Текст]/ Л.Д. Глазырина - М.: ВЛАДОС, 1999. – 103 с.
5. Гуревич, И. А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию [Текст]: практическое пособие/ И. А. Гуревич – М.: Высшая школа, 1994. – 350 с.
6. Кудрявцев, В. Т., Егоров, Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) [Текст]: программно-методическое пособие/ В. Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. – 237 с.
7. Маханева, М. Д. Воспитание здорового ребенка [Текст]: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений /М. Д. Маханева - М.: Аркти, 1997. – 204 с.
8. Погадаев, Г.И. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. проф. Л. Б. Кофмана [Текст] / Г.И. Погадаев - М.: ФиС, 1998. – 496 с.
9. Пономарев, С. А. Растите малышей здоровыми (физическое воспитание детей от 3 до 6 лет) [Текст]/ С. А. Пономарев - М.: Советский спорт, 1989.- 179 с.
10. Энциклопедический словарь юного спортсмена [Текст]: краткий справочник по видам спорта и др. - М.: Педагогика, 1979.- 679 с.

Приложение 1

Календарно - тематическое планирование
дополнительной образовательной программы «Здоровячек»
1 год обучения (36 часов)

№ занятия	Название темы	Кол-во часов	Дата
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Введение в образовательную программу. Обычный шаг в указанном направлении.	1	07.09.
2.	Физическое развитие и занятие, и его связь с занятиями физкультурой.	1	14.09
3.	Основные движения, упражнения для формирования правильной осанки.	1	21.09
4.	Подвижные игры с предметами	1	28.09
5.	Ходьба мелким шагом, широким шагом.	1	05.10.
6.	Основные движения, упражнения из положения, лежа на спине и на животе	1	12.10
7.	Подвижные игры «Сбор урожая»	1	19.10
8.	Легкая атлетика. Подвижные игры на силу.	1	26.10
9.	Гимнастические и акробатические упражнения. Упражнение «колечко», «корзиночка».	1	02.11
10.	Подвижные игры на внимание	1	09.11
11.	Гимнастическое упражнение «полумост»	1	16.11
12.	Гимнастические и акробатические упражнения	1	23.11
13.	Легкая атлетика. Умение кружиться в обе стороны.	1	30.11
14.	Общеразвивающие упражнения. Бег лёгкий, бесшумный на носочках, обычный.	1	07.12
15.	Гимнастические и акробатические упражнения. ходьба друг за другом по ориентирам.	1	14.12
16.	Подвижные игры «Здравствуй, дедушка Мороз!»	1	21.12
17.	Перестроение в две колонны, шеренги.	1	28.01
18.	Бег из различных исходных положений. Ходьба по гимнастической скамейке различными способами.	1	11.01
19.	Подвижные игры «Зимние забавы».	1	18.01
20.	Подвижные игры на быстроту.	1	25.01
21.	Ходьба с преодолением препятствий	1	01.02
22.	Общеразвивающие упражнения. Бег с преодолением препятствий.	1	08.02
23.	Ходьба на носочках, с высоким подниманием коленей, на внешней стороне стопы	1 1	15.02

24.	Подвижные игры «А, ну-ка, мальчики»	1	22.02
25.	Ходьба по гимнастической скамейке различными способами. Легкая атлетика	1	29.02
26.	Подвижные игры «А, ну-ка, девочки»	1	07.03
27.27	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны. Ритмическая гимнастика	1	14.03
28.	Общеразвивающие упражнения. Легкая атлетика	1	21.03
29.	Гимнастические и акробатические упражнения.	1	28.03
30.	Подвижные игры «День здоровья»	1	04.04
31.	Прыжки на двух ногах на месте и в движение. Легкая атлетика	1	11.04
32.	Игры со скакалкой и обручем.	1	18.04
33.	Ходьба и бег с высоким подниманием колена. Метание мяча на дальность	1	25.04
34.	Ритмическая гимнастика. Легкая атлетика	1	16.05
35.	Строевые упражнения.	1	23.05
36.	Подвижные игры «Здравствуй, лето!»	1	30.05

Календарно - тематическое планирование
дополнительной образовательной программы «Здоровячек»
2 год обучения (36 часов)

№ занятия	Название темы	Кол-во часов	Дата
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Введение в образовательную программу. Подвижные игры с обручем	1	07.09.
2.	Физическое развитие и занятие, и его связь с занятиями физкультурой.	1	14.09
3.	Основные движения, упражнения для формирования правильной осанки. Подвижные игры с предметами	1	21.09
4.	Легкая атлетика. Метание мяча.	1	28.09
5.	Построение в колонну по одному, перестроение.	1	05.10.
6.	Основные движения, упражнения из положения, лежа на спине и на животе	1	12.10
7.	Эстафета «Сбор урожая»	1	19.10
8.	Легкая атлетика. Подвижные игры на силу.	1	26.10
9.	Гимнастические и акробатические упражнения. Упражнение «колечко», «корзиночка».	1	02.11
10.	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры на внимание	1	09.11
11.	Ритмическая гимнастика. Танцевальные шаги,	1	16.11

	подскоки. Гимнастическое упражнение «полумост»		
12.	Гимнастические и акробатические упражнения Комбинированные эстафеты	1 1	23.11
13.	Легкая атлетика. Прыжки на скакалке.	1	30.11
14.	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры на быстроту.	1	07.12
15.	Гимнастические и акробатические упражнения. Подвижные игры с обручем	1	14.12
16.	Соревнование «Здравствуй, дедушка Мороз!»	1	21.12
17.	Перестроение в две колонны, шеренги.	1	28.01
18.	Бег из различных исходных положений. Ходьба по гимнастической скамейке различными способами.	1	11.01
19.	Соревнование «Зимние забавы»	1	18.01
20.	Гимнастические и акробатические упражнения Подвижные игры на быстроту	1	25.01
21.	Бег с преодолением препятствий	1	01.02
22.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба с преодолением препятствий.	1	08.02
23.	Ходьба и бег с высоким подниманием колена. Ритмическая гимнастика	1 1	15.02
24.	Эстафета «А, ну-ка, мальчики»	1	22.02
25.	Ходьба по гимнастической скамейке различными способами. Легкая атлетика	1	29.02
26.	Соревнование «А, ну-ка, девочки»	1	07.03
27.27	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны. Ритмическая гимнастика	1	14.03
28.	Общеразвивающие упражнения. Легкая атлетика	1	21.03
29.	Гимнастические и акробатические упражнения. Подвижные игры	1	28.03
30.	Соревнование «День здоровья»	1	04.04
31.	Прыжки на двух ногах на месте и в движение. Легкая атлетика	1	11.04
32.	Эстафета со скакалкой и обручем.	1	18.04
33.	Ходьба и бег с высоким подниманием колена. Метание мяча на дальность	1	25.04
34.	Ритмическая гимнастика. Легкая атлетика	1	16.05
35.	Строевые упражнения.	1	23.05
36.	Конкурс «Здравствуй, лето!»	1	30.05

Календарно - тематическое планирование
дополнительной образовательной программы «Здоровячек»
3 год обучения (36 часов)

№ занятия	Название темы	Кол-во часов	Дата
	Введение в образовательную программу. Основные движения, упражнения для формирования правильной осанки.	1	07.09
	Гимнастические и акробатические упражнения. Общеразвивающие упражнения с мячом и скакалкой. Подвижные игры на ловкость	1	14.09
	Ритмическая гимнастика. Обучение пружинящим прыжкам и кувырку вперед.	1	21.09
	Упражнения на гимнастической скамейке на равновесие.	1	28.09
	Гимнастические и акробатические упражнения Общеразвивающие упражнения в кругу. Упражнения для ног и туловища.	1	05.10
	Махи ногами, растяжки	1	12.10
	Эстафета «Сбор урожая».	1	19.10
	Гимнастические и акробатические упражнения. Общеразвивающие упражнения с мячом и скакалкой. Подвижные игры на быстроту.	1	26.10
	Ритмическая гимнастика Гимнастические и акробатические упражнения Гимнастическое упражнение «мост», «березка».	1	02.11
).	Ходьба с преодолением препятствий.	1	09.11
.	Соревнования – как средство формирования коллективных отношений	1	16.11
.	Гимнастические и акробатические упражнения Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1	23.11
.	Соревнование «Зимние забавы»	1	30.11
.	Гимнастические и акробатические упражнения Подвижные игры на прыгучесть	1	07.12
.	Гимнастические и акробатические упражнения Общеразвивающие упражнения в парах. Подвижные игры на внимание	1	14.12
.	Соревнование «Здравствуй, дедушка Мороз!	1	21.12
.	Прыжки на двух ногах на месте и в движение. Подвижные игры на выносливость.	1	28.12
.	Ходьба и бег с изменением направления.	1	11.01

	Метание мяча на дальность в цель.		
.	Упражнения на гимнастической скамейке на равновесие.	1	18.01
.	Общеразвивающие упражнения. Беговые эстафеты	1	25.01
.	Хваты на гимнастической стенке. Гимнастические и акробатические упражнения	1	01.02
.	Ритмическая гимнастика Гимнастические и акробатические упражнения Гимнастическое упражнение «мост», «березка».	1	08.02
.	Гимнастические и акробатические упражнения Подвижные игры на силу	1	15.02
.	Соревнование «А, ну-ка, мальчики»	1	22.02
.	Основные движения. Подвижные игры на прыгучесть	1	29.02
.	Соревнование «А, ну-ка, девочки»	1	07.03
.	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры	1	14.03
.	Гимнастические и акробатические упражнения. Ходьба и бег «змейкой». Подвижные игры на внимание.	1	21.03
.	Прыжки на двух ногах в движение и на месте. Гимнастические и акробатические упражнения	1	28.03
.	Соревнование «День здоровья»	1	04.04
.	Ритмическая гимнастика. Гимнастические и акробатические упражнения	1	11.04
.	Прыжки в пол-оборота и в один оборот. Подвижные игры.	1	18.04
.	Общеразвивающие упражнения. Бег с преодолением препятствий.	1	25.04
.	Гимнастические и акробатические упражнения Комбинированные эстафеты	1	16.05.
.	Висы на гимнастической стенке. Подвижные игры	1	23.05.
.	Конкурс «Здравствуй, лето!»	1	30.05

Приложение 2

Система оценки качества освоения образовательной программы

В ходе каждого занятия педагог контролирует физическое состояние ребенка и уровень формирования двигательных навыков на текущий момент. По итогам пройденной темы для выявления достижений проводится итоговое занятие, на котором оценивается уровень двигательных способностей ребенка. Упражнения, в которых измерение результата невозможно (гимнастические упражнения), оцени-

ваются педагогом на основе визуального восприятия по следующей шкале:
10 баллов - за полностью выполненное упражнение;
8 баллов - упражнение, выполненное по основным требованиям;
6 баллов - в целом выполненное упражнение с отдельными существенными недостатками;
4 балла - не полностью выполненное упражнение;
2 балла - невыполненное по основным требованиям упражнение.
Итоговое занятие может проводиться в форме контрольного занятия, соревнования.
Решение воспитательных задач осуществляется во время игровых заданий, игр, эстафет и оценивается по следующим критериям:

- умение работать в коллективе;
- помощь товарищу при выполнении заданий;
- сопереживание во время соревнований;
- помощь педагогу при выполнении сложных элементов.

Принимая во внимание все полученные данные и показания педагог делает вывод об уровне освоения образовательной программы «Здоровячек» каждым обучающимся:

- *высокий* уровень - основные показатели выше нормативных (более 60 баллов);
- *средний* уровень - результаты соответствуют нормативным (от 30 до 60 баллов);
- *низкий* уровень - результаты ниже нормативных (менее 30 баллов).

Три раза в год педагогом дополнительного образования проводится обязательное тестирование обучающихся:

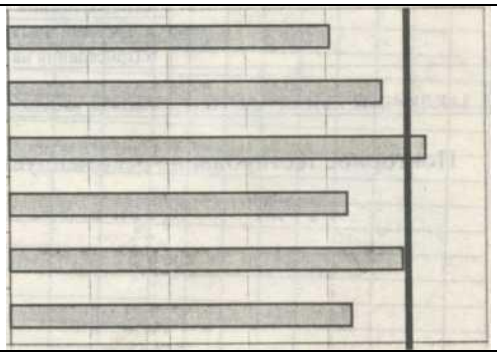
- входное (тестирование на начало учебного года);
- промежуточное (тестирование на конец первого полугодия);
- итоговое (тестирование на конец учебного года).

Тестирование проводится в целях: определения исходного уровня физической подготовленности обучающихся; констатации прироста результатов, характеризующих уровни развития физических качеств по итогам работы за учебный год; внесения изменений в дополнительно-образовательные программы физкультурно-спортивной направленности для личностно-ориентированных методов обучения.

Результаты тестирования фиксируются в форме сводных протоколов:
протокол 1 - на отдельную группу;
протокол 2 - сводный протокол по всем обучающимся.
В протоколах указываются результат и уровень физической подготовленности детей ("высокий", “средний”, “низкий”). Уровень физической подготовки детей определяется с помощью сводной таблицы нормативных оценок, представленной ниже.
Протокол 1
Протокол тестирования группы
Учреждение МБДОУ Горскинский детский сад «Радуга»

Адрес _____
Группа _____
Педагог _____
Методист _____

Диаграмма результатов теста

наклон вперед 80 %, от норматива подбрасывание и ловля мяча 93 % бег, прыжки с продвижением вперед 103% прыжок в длину 85 %, от норматива бросок мяча из-за головы, 98 %, от нор-ва бег 30 м 70 %, от норматива челночный бег 86%, от норматива	

Общий Индекс Физической Готовности: ____%

Протокол результатов

Название теста	Количество обучающихся	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»
гибкость				
координация движения				
ловкость				
скоростно-силовые качества				
выносливость				
Итого:				

Отстающие качества: _____
_____

Протокол 2

Лист физической подготовленности (сентябрь, декабрь, май)

Дата проведения

№ п/п	ФИО обучающегося	Психофизические качества				
		Выносливость	ловкость	координация движения	скоростно-силовые качества	Гибкость
		челночный бег	прыжки, бег, лазание	подбрасывание, отбивание мяча	прыжки в длину с места, бросок набивного мяча,	наклон тулови ща (см)

											30 м,					
		В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
1																
…																
….																
15																

На основании данных физической подготовленности детей, полученных в начале учебного года, педагог планирует образовательно-оздоровительный процесс для каждого ребенка, группы, вносит предложения и проводит консультации с обучающимися по выполнению ими индивидуальных домашних физкультурных заданий.

Дополнительные образовательные программы, процесс физического воспитания подлежат корректировке, если в группе выявлено свыше 15% детей с низким уровнем развития физических качеств (индекс физической готовности ИФГ всех групп данного педагога ниже 50%). При высоком уровне ИФГ в группах применяют учебно-воспитательные модели по их дальнейшему развитию. Те же действия осуществляются педагогом при низком, либо высоком уровнях развития одного из физических качеств.

В конце года (май) педагог проводит повторное тестирование. На основании полученных данных делают вывод о динамике показателей физического развития обучающихся, эффективности оздоровительной работы, разрабатывают планы работы учреждения на новый учебный год, индивидуальной летней работы. Итоговые данные заносят в листок-вкладыш физической подготовленности обучающихся группового журнала. Условными обозначениями в нем являются; “В” - “высокий” уровень, “С” - “средний уровень” и “Н” - “низкий” уровень.

Приложение №3

Признаки утомления

Признаки утомления	**Степени утомления**	
	I (легкая) допустимая	**II (степень) требует снижения нагрузок**
1. Окрас кожных покровов	Локальное покраснение (в области щек)	Диффузное покраснение (лицо, плечевой пояс)
2. Характер потоотделения	Локальное покраснение (в области подмышечных впадин)	Диффузное (лицо, плечевой пояс, конечности)

3. Характер дыхания	Незначительное учащение (до + 10 в минуту)	Значительное учащение, возможен поверхностный характер.
4. внимание	Не нарушено (адекватное выполнение команд)	Нарушено (отвлечение от хода занятия, возможно возбуждение или торможение, вялость)
5. Координация движений	Не нарушена (четкое выполнение упражнений)	Нарушена (неуверенность, неточность при выполнении упражнений, добавочные движения, отказ от выполнения сложных или незнакомых упражнений)
6. Самочувствие	Нет жалоб, ощущение «мышечной радости», эмоциональный подъем	Жалобы на мышечные боли, усталость, одышку, сердцебиение, нежелание продолжать занятия

Приложение № 4

СРОКИ ВОЗОБНОВЛЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

Полное прекращение занятий физическими упражнениями может носить только временный характер. Сроки возобновления занятий физической культурой после перенесенных заболеваний и травм определяются врачом индивидуально для каждого учащегося с учетом всех клинических данных (тяжести и характера заболевания или травмы, степени функциональных нарушений, которые были вызваны заболеваниями или травмой). Принимаются во внимание также пол, возраст, компенсаторные способности организма и другие индивидуальные особенности.

Сроки возобновления занятий физическими упражнениями после острых и инфекционных заболеваний представлены ниже. При этом была использована ориентировочная схема, составленная профессором Д.М.Российским и доцентом Д.М. Серкиным, с коррективами и добавлениями, внесенными профессорами В.К.Добровольским и Е.И.Янкелевич.

Примерные сроки возобновления занятий физкультурой обучающимися основной медицинской группы после некоторых заболеваний и травм (с начала посещения группы) представлены в таблице.

Наименование заболевания (травмы)	Срок	П р и м е ч а н и е
Ангина	Через 2-4	Для возобновления занятий необходимо

	недели	дополнительное медицинское обследование. Избегать переохлаждения во время занятий лыжным спортом, плаванием и т.п.
Острые респираторные заболевания	Через 1-3 недели	Избегать переохлаждения. Зимние виды спорта и плавание могут быть временно исключены. Зимой, во время занятий на открытом воздухе, дышать только через нос.
Острый отит	Через 3-4 недели	Запрещается плавание. Избегать переохлаждения. При хроническом перфоративном отите противопоказаны все водные виды спорта. При вестибулярной неустойчивости, наступающий часто после операции, исключаются также упражнения, которые могут вызвать головокружение (резкие повороты, вращения, перевороты и т.д.).
Пневмония	Через 1-2 месяца	Избегать переохлаждения. Рекомендуется шире использовать дыхательные упражнения, а также плавание и зимние виды спорта (свежий воздух, отсутствие пыли, положительное влияние на систему дыхания).
Плеврит	Через 1-2 месяца	Исключаются (сроком до полугода) упражнения на выносливость и упражнения, связанные с натуживанием. Рекомендуются плавание, зимние виды спорта.
Грипп	Через 2-3 недели	Необходимы наблюдения врача, ЭКГ-контроль.
Острые инфекционные заболевания (корь, скарлатина, дифтерия, дизентерия и др.)	Через 1-2 месяца	Возобновление занятий возможно лишь при удовлетворительной реакции сердечно-сосудистой системы на функциональные пробы. Если были изменения в деятельности сердца, то исключаются (сроком до полугода) упражнения на выносливость, силу и упражнения, связанные с натуживанием. Необходим ЭКГ-контроль.
Острый нефрит	Через 2-3 месяца	Категорически запрещаются упражнения на выносливость и водные виды спорта. После начала занятий физкультурой

		необходим регулярный контроль за составом мочи.
Ревмокардит	Через 2-3 месяца	Занятия разрешаются лишь при условии санации очагов хронической инфекции. Не менее года занимаются в специальной группе. Необходим ЭКГ-контроль.
Гепатит инфекционный	Через 6-12 месяцев (в зависимости от течения и формы заболевания)	Исключаются упражнения на выносливость. Необходим регулярный контроль за функцией печени.
Аппендицит (после операции)	Через 1-2 месяца	Первое время следует избегать натуживания, прыжков и упражнений, дающих нагрузки на мышцы живота.
Перелом костей конечностей	Через 3 месяца	Впервые три месяца следует исключить упражнения, дающие активную нагрузку на поврежденную конечность.
Сотрясение мозга	Не менее чем через 2-3 месяца (в зависимости от тяжести и характера травмы)	В каждом случае необходимо разрешение врача-невропатолога. Следует исключать упражнения, связанные с резкими сотрясениями тела (прыжки, футбол, волейбол, баскетбол и др.)
Растяжение мышц и связок	Через 1-2 недели	Увеличение нагрузки и амплитуды движений в поврежденной конечности должно быть постепенным.
Разрыв мышц и сухожилий	Не менее чем через 6 месяцев после операции	Предварительно необходима (длительное время) лечебная физкультура.

Приложение №5

Воспитательная работа

Решающую роль в развитии детей играет воспитание, которое осуществляется через активную детскую деятельность.

От рождения ребенок проходит огромный путь развития, превращаясь из совершенно беспомощного существа в многогранную и неповторимую человеческую личность.

С самого раннего возраста необходимо воспитывать у детей привычку к соблюдению режима дня и вырабатывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями.

При правильно организованных занятиях физическими упражнениями создаются благоприятные условия для воспитания положительных черт характера (организованность, дисциплинированность, самостоятельность, активность), нравственных качеств, а также для проявления волевых начал.

Задачи:

- формирование сплоченного детского коллектива;
- воспитание доброты, отзывчивости, взаимовыручки;
- воспитание чувства ответственности, воли к победе.

В процессе физического воспитания имеются большие возможности для осуществления нравственного, умственного и эстетического воспитания. На занятиях у детей развиваются как психические (восприятие, мышление, память, воображение и др.), так и мыслительные процессы (наблюдение, сравнение, анализ, синтез, обобщение и др.). Необходимо стремиться к тому, чтобы дети умели творчески пользоваться приобретенными знаниями и навыками в своей двигательной деятельности, проявляли активность, самостоятельность, сообразительность, смекалку, находчивость.

Важно при этом воспитывать положительные эмоции, создающие доброе, жизнерадостное настроение, а также развивать умение быстро преодолевать отрицательное психическое состояние. Физическое воспитание благоприятствует и осуществлению эстетического воспитания. Во время выполнения гимнастических упражнений следует развивать способность воспринимать, чувствовать, понимать и правильно оценивать красоту, изящество, выразительность движений, поз, осанки; красоту костюмов, качество спортивного инвентаря, окружающую обстановку, воспитывать стремление к эстетически оправданному поведению, непримиримость ко всему грубому в действиях, словах, поступках.

В группах проводятся различные досуговые мероприятия.

Вместе с тем любая профессиональная деятельность педагога может быть по-настоящему результативной, если родители являются его активными помощниками и единомышленниками, поэтому по некоторым вопросам и педагогу, и родителям совершенно необходимо достичь общего понимания: например, нельзя,

требовать от детей выполнения какого-либо правила поведения, если взрослые сами не всегда ему следуют. Родители должны быть союзниками педагога.

Формы взаимодействия с родителями:

1. Родительские собрания. Проводятся 2 раза в год. На собраниях педагог информирует родителей о достижениях и проблемах детей связанных с усвоением ими программного материала, поднимает вопросы

по организации совместного досуга детей и родителей, организационные вопросы.

2. Индивидуальные беседы с родителями каждого ребенка после занятий.

3. Совместная деятельность. Проведение спортивных мероприятий с участием детей и родителей. Соревнования по отдельным видам спорта (гимнастика, легкая атлетика), праздники, игровые задания, на которых родители не только зрители, но и участники мероприятия. Организация экскурсий вместе с родителями.

4. Ознакомление родителей с работой группы на итоговых занятиях, которые проводятся 2 раза в год:

1) Итоговое занятие за 1полугодие - в декабре.
2) Итоговое занятие за год - в мае.

Процесс физического воспитания детей строится так, чтобы одновременно решались оздоровительная, образовательная и воспитательная задачи.

Приложение №6

ОПИСАНИЕ ИГР

1. «Мой веселый, звонкий мяч»

Дети становятся на расстоянии 1 м друг от друга. Им раздают мячи диаметром 10-12 см. Вместе с педагогом дети ударяют мячом об пол и ловят его двумя руками, повторяя при этом стихотворение:

Мой веселый, звонкий мяч,
Ты куда пустился вскачь? Красный, желтый, голубой,
Не угнаться за тобой!

У кого мяч упал, тот и выбывает из игры.

2. «Волшебная палочка-выручалочка»

В игре участвуют двое детей. На другой стороне зала стоит стул, на котором лежит «палочка-выручалочка». Дети обегают стул с двух противоположных сторон, и кто из них первый поднимет палочку вверх, тот и победил.

3. «Поиграй-ка, поиграй-ка в наш веселый стадион!»

«Кто самый быстрый?»

Все дети выстраиваются на линии старта, и кто быстрее из них пробежит дистанцию, тот и побеждает.

«Кто прыгнет дальше?»

Дети прыгают с места в длину. Кто дальше прыгнет, тот и побеждает.

«Кто прыгнет выше?»

Прыжок в высоту любым способом с разбега. Кто выше прыгнет, тот и побеждает.

4. «На солнечной полянке»

Дети образуют замкнутый круг, изображая «куст». Посереди-
не сидит Зайчик. Дети водят хоровод то в одну, то в другую сторону и поют:

Зайчик в норке сидит,

Крепко-крепко он спит.
Зайчик, прыг! Зайчик, прыг!
Зайчик, прыг!
Зайчик прыгает, затем подскакивает к 3-4 детям по выбор после чего те тоже становятся Зайчиками. Дети, стоя в кругу поют:
Вот лисичка бежит,
Зайку съесть норовит.
Зайчик в лес, под кусток,
От лисы наутек.
Из-за «куста» выбегает Лиса, ловит Зайцев и отводит в свою за круг. Пойманные становятся Лисами, и игра повторяется.

5.Игры-иммитации:

«Осень»

«Наступила осень» *(Дети идут по кругу.)*
«Подул холодный ветер» *(Дети бегут и, надувая щеки, дуют.)*
«Листья на деревьях пожелтели и медленно падают на землю»
(Дети кружатся и медленно *приседают.)*
«Пошел мелкий дождик...» *(Дети хлопают в ладоши.)*
«...сильный дождь-ливень» *(Дети хлопают в ладоши и топают ногами.)*
«Дождик закончился, и на земле остались лужи» *(Дети идут, перешагивая через «лужи» - плоское препятствие.)*
«Огромная лужа» *(Дети перепрыгивают препятствие с разбега.)*
«В лесу огромные деревья качаются от ветра»
(Дети поднимают вверх руки, медленно раскачиваются.)
«А под елочкой пушистой...» (Раскинуть *руки в стороны, чуть приседая.)*
«...растет гриб.» *(Руками показать разные грибы: лисички, сыроежки, подосиновики.)*
«Собираем грибы в корзинки...» *(Дети ходят и наклоняются, имитируя сбор грибов.)*
«...и уезжаем домой на электричке» *(Дети встают друг за друга руки в локтях согнуты. Топая уходят.)*

«Зимняя сказка»

Из участников игры выбираются Елочки и Зайчики.
Ведущий-Дед Мороз. Стройненькие елочки красуются,
Зайчики на них любуются.
*(Елочки стоят прямо руки на поясе. Зайчики прыгают между е*лочками на носках. Идет Дед Мороз. Зайчики разбегаются в разные стороны и садятся на корточки. Затем Зайчики присоединяются к Елочкам.)
Дед Мороз. *Приморожу-ка я елки,*
Распрямлю им все иголки
И вершинки распрямлю,
Отойду и посмотрю.
(Дед Мороз ставит Елочки плотно к стене. Руки у детей-Елочек опущены и немного отведены в стороны ладонями вперед, кисти и пальцы рук плотно

прижаты тыльной стороной к стене.)
Можно ветками махать, только стройненько стоять!
(Дети поднимают руки вверх и делают наклоны вправо и влево. Дед Мороз дует на детей.)
Дети-Елочки. *Ой, вьюга нас ломает:*
То согнет, то разгибает.
Все дети (поднимают руки вверх, наклоняются и достают пальцами до пола).
Сколько снегу навалило, Как нас снегом придавило. (Ложатся на живот.)

Дед Мороз. *Можно, можно потянуться*
И немножечко прогнуться,
Ноги пряменько держать, Ветки-руки выпрямлять.
(Дети, лежа на животе, прогибаются, потягиваются.)
Дед Мороз. *Сильно-сильно потянуться*
И на спину повернуться.
(Дети поворачиваются на спину.)
Дед Мороз. *Ноги будем поднимать,*
Поднимать и опускать.
На живот мы повернемся
И в ребяток обернемся.
(Дети выполняют движения, и в конце игры водят веселый хоровод.)
«Весна пришла!»
«Весеннее ласковое солнышко пригревает землю»
(Дети ходят по кругу с поднятыми вверх и слегка разведенными в стороны руками.)
«Тает снег, бегут ручьи» (Дети бегают по кругу и «змейкой».)
«Просыпается земля» (Дети выполняют дыхательные упражнения.) *«Распускаются подснежники.»* (Дети медленно поднимаются из положения сидя, когда руки и голова опущены.)
«Подснежник тянется *к* весеннему солнышку» *(Дети поднимают руки вверх и разводят их в стороны.)*
«Все радуются солнышку; и заяц,..» *(Прыжки на двух ногах)* «...и ежик,..» *(Ходьба на корточках)* «..,и лиса.» *(Ходьба на косках)*
«А веселые воробьи купаются в лужах.» *(Упражнения из положения лежа,* «Все рады приходу весны.» *(Дети водят хоровод)*
«Здравствуй, лето!»
Упражнения выполняются на гимнастических ковриках.
«Ранее утро. Зайчик проснулся и потянулся»
(Лежа на животе, вытянуть руки за голову и потрясти ими)
«Зайчик увидел солнышко»
(Лежа на спине, развести руки в стороны, а затем соединить их)
«Проснулась птичка и замахала крылышками»
(Лежа на животе, развести руки в стороны и помахать ими)
«Это - ласточка» *(Лежа на* животе, *завести руки назад, поднять* голову, *плечи, ноги и прогнуться)*

«Ласточка живет в круглом гнезде» *(Выполнить упражнение* «колечко»*: лежа на животе, прогнуться назад и достать головой мыски ног)*
«В гнезде зачирикали птенчики» *(Выполнить упражнение «корзиночка»: лежа на животе, взяться руками за ноги и прогнуться)*
«Они широко раскрывают клювики и пищат» *(Лежа на спине, разводить руки вверх и вниз)*
«Из дупла выпрыгнула белочка» *(Лежа на спине, поднять ноги вверх и ритмично сгибать их и выпрямлять. Лежа на боку, согнуть руку в лок*те*, опираясь на предплечье, поднять ногу. Перевернуться на другой бок и поднять другую ногу. Лежа на спине, опираясь на предплечье, откинуть голову назад и прогнуться.)*
«В речке весело плескалась рыбка...» *(Лежа на животе, поднять руки и ноги вверх, прогнуться и раскачиваться.)*
«...и проплыл бобер» *(Лежа на животе, вытянуть руки вперед. Попеременно разводя руки в стороны, соединять их. Лежа на животе, согнуть руки в локтях, ладони соединить. Ноги согнуть и выпрямить. Лежа на спине, сделать махи ногами.)*
«Впереди показался мостик,..» *(Встать на «мостик» из положения лежа на спине. Сделать стойку на руках и ногах прогнувшись)*
«...а рядом с мостиком росла береза.» *(Из положения лежа на спине поднять ноги вверх, придерживая их и раскачивая из стороны в сторону.*

6. Игры с мячом

«Мячи разные кидаем» На полу лежат разноцветнее маленькие и средние мячи. Показать, как кидают маленький мяч одной рукой: попеременно то правой, то левой, и как кидают средний мяч двумя руками вдаль.

«Мяч, подскачи выше!»

Ударив несколько раз мячом об пол, ребенок ловит его, а затем повторяет игру.

«Бросим мяч повыше!»

Подбрасывание мяча как можно выше.
Катание мяча.
Умение прокатить мяч по прямой и между стойками.

7. Игра «Лягушка»

а) Из положения стоя на корточках и руки на полу дети подпрыгивают с вытянутыми вверх руками. Кто быстрее пройдет (пропрыгает) таким образом дистанцию, тот и выиграет.

б) Из положения лежа на животе поджать ноги под себя, согнуть руки, вытянуться и опять вернуться в исходное положение. То же проделать из положения лежа на спине.

8. Игра «Обезьянка»

Исходное положение лежа на спине, руки и ноги согнуты, выпрямляем руки и ноги вверх и сгибаем. То же проделать из положения лежа на правом или левом боку.

9. Игры с обручами

а) Прокатить обруч, поднять его над головой и надеть на себя.

б) *«Вертушка».* Правой рукой держим обруч, который стоит вертикально на полу. Обруч начинает вертеться, дети отходят.

«Цветная дорожка». Обручи выложить на пол друг за другом. Преодолеть дистанцию прыжками в обручи.

10. Игры со скакалкой

Взять скакалку за одну ручку и покрутить вокруг себя. Положить скакалку и походить по ней. Прыжки вперед и назад, вправо и влево.