Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Гаврилов - Ямская детско-юношеская спортивная школа»
(Гаврилов-Ямская ДЮСШ)

Рассмотрена на заседании
педагогического совета

Протокол № 02 от 25.05.2022г.

Утверждена
приказом директора
Гаврилов-Ямской ДЮСШ
№ 75 о/д от 09.06.2022 г.
_____ Козлов И.В.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Общая физическая подготовка для дошкольников 1 № 10»**

Возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:

тренер-преподаватель
Васильева Юлия Андреевна

г.Гаврилов-Ям Ярославской области
2022г.

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Гаврилов - Ямская детско-юношеская спортивная школа»
(Гаврилов-Ямская ДЮСШ)

Рассмотрена на заседании
педагогического совета

Протокол № 02 от 25.05.2022г.

Утверждена
приказом директора
Гаврилов-Ямской ДЮСШ
№ 75 о/д от 09.06.2022 г.
_____ Козлов И.В.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Общая физическая подготовка для дошкольников 1 № 10»**

Возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:

тренер-преподаватель
Васильева Юлия Андреевна

г.Гаврилов-Ям Ярославской области
2022г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа «ОФП для дошкольников» модифицированная, среднесрочная для детей в возрасте 5-6 лет.

Физическое воспитание ребенка нужно начинать с раннего возраста. Наиболее распространѐнным заболеванием среди детей является искривление позвоночника (сколиоз).

Первым этапом тренировок являются занятия с собственным весом т.е. без гантелей, штанги и прочего железа. Нельзя заставлять ребенка, его нужно заинтересовать. рассказывать о том, что физическая культура приносит пользу: быть сильным, здоровым, красивым. физкультура развивает не только силу, но и духовное и моральное воспитание, здоровый образ жизни (без курения и алкоголя).

Тренировки не должны быть частыми, переутомлять ребенка, так как это вредно для растущего организма. Питание должно быть полноценным, так как требуется энергетический расход сил. Занятия нужно проводить на свежем воздухе (если есть возможность). Нельзя заниматься перед едой, после еды, перед сном.

Данная программа написана на основе типовой программы по физической культуре с учѐтом опыта работы с детьми дошкольного возраста. Программа рассчитана на 1 год обучения, 36 учебных недель.

Программа может быть реализована в учреждениях дополнительного образования детей.

Новизна программы состоит в обобщении различных оздоровительных методик в единую оздоровительных систему.

Актуальность программы в сохранении и укреплении здоровья детей, развитии мотивации к физическому совершенствованию, создании условий для гармоничного развития личности ребенка. **Отличительная особенность** данной программы в возможности включения элементов аэробики в содержание занятия, в варьировании содержания занятия в зависимости от интересов детей, дополнение программы оздоровительными технологиями, соответствующими основным направлениям работы дошкольного учреждения.

Практическая направленность программы: физкультурно-оздоровительная. Программа направлена на популяризацию физической культуры и спорта, вовлечение подрастающего поколения в здоровый образ жизни и создание условий для творческой самореализации личности ребенка. Занятия с элементами оздоровительной аэробики оказывают положительное влияние на организм детей, их развитие при учете возрастных особенностей дошкольников.

Цель – физическое развитие детей посредством занятием физкультурой.

Задачи:

1. обучающие:
- обучение детей физическим упражнениям.
2. развивающие:
- развить физические качества учащихся силы, быстроты, выносливости.
3. воспитательные:
- формирование коллектива.
- формирование здорового образа жизни.
- формирование культуры общения.
- воспитание качеств: дисциплина, порядок, ответственность.

Данная программа рассчитана на один год обучения и охватывает детей в возрасте 5-6 лет. Программа обучения рассчитана на 108 часов. Занятия проходят 3 раза в неделю по 1 академическому часу (25 минут). Оптимальное количество детей в группе 8 – 15 человек. Занятия проходят на базе МДОУ «Детский сад № 10 «Радуга».

Определяющим условием приема на программу является отсутствие медицинских противопоказаний.

Физическая подготовка - это процесс воспитания физических качеств и способностей, необходимых для развития ребенка.

Одной из важных сторон учебного процесса, его эффективности является построение занятия. Несмотря на различную целенаправленность, обусловленную возрастными особенностями и другими причинами, учебно-развивающие занятия проводятся в соответствии с определенными закономерностями, общими для всех физическими упражнениями. Эти закономерности, предусматривающие целесообразную последовательность выполнения педагогических задач, учитывается типовая структура занятий.

Физиологическая разминка предусматривает:

а) подготовку центральной нервной системы, активизацию деятельности сердечно-сосудистой системы и дыхания;

б) подготовку двигательного аппарата к действиям, требующим значительных мышечных напряжений.

Контроль и учет спортивного совершенствования:

Виды контроля – оперативный, поэтапный, углубленный.

Методы педагогического контроля. Виды учета: предварительный, текущий, итоговый.

Формы учета: журнал.

Коррекция планов спортивного совершенствования на основе данных педагогического контроля и учета.

Ожидаемый результат реализации программы

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.
3. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
4. Выражена потребность в двигательной деятельности.
5. Обогащен двигательный опыт детей.
6. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия. Снижение заболеваемости.
7. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
8. Проявление творческих способностей воспитанников, способности к выражению образа через движение.
9. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

Отследить результативность программы позволяет мониторинг результативности освоения программы, развития интегративных качеств.

При формировании групп необходимо учитывать психофизиологические особенности ребенка.

Основные аспекты программы:

- ✓ Подбор упражнений соответствует возрасту и уровню подготовленности детей;
- ✓ Упражнения распределены с учетом возрастания физиологической нагрузки к основной части и снижения к заключительной;
- ✓ Танцевальные движения соответствуют характеру музыкального произведения;
- ✓ В программу включены упражнения разной направленности (на координацию, силу, скоростно-силовые, на гибкость и др.);

- ✓ Паузы отдыха заполняются упражнениями на дыхание;
- ✓ Музыка создает положительный эффект, связывает движения.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Цель: Совершенствовать физические качества у детей, воспитывать стремление к выражению своих возможностей: правильно оценивать свои силы, мобилизовывать их адекватно поставленным целям.

Таблица 1

№ п/п	Перечень разделов	Кол-во академ. часов.	Теория, мин.	Практика, мин.
1	*Вводное занятие*	**2**	**25**	**25**
2	*Основы здорового образа жизни*	**4**	**25**	**75**
3	*Общая физическая подготовка*	**68**	**200**	**1500**
	1. Бег	10	25	226
	2. Прыжки	8	25	175
	3. Ходьба	10	25	226
	4. Наклоны	8	25	175
	5. Приседания	8	25	175
	6. Отжимание от пола	8	25	175
	7. Подтягивание на перекладине	8	25	175
	8. Подтягивание туловища (пресс)	8	25	175
4	*Спортивные игры* *Подвижные игры*	**30**	**-**	**750**
5	*Контрольные испытания*	**4**	**25**	**75**
	Итого	**108**	275	2425

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Таблица 2

Наимен-ние группы	Сроки реализации, кол-во учебных недель	Возраст для зачисления	Миним наполняемость групп*	Максим. наполняемость групп	Всего академических часов в год	Кол-во ч/нед	Кол-во занятий в неделю, продолж-сть 1 занятия (мин)	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительная группа	9 месяцев (01.09 – 31.05)	5-6	8	15	108	3	3 раза в неделю по 25 мин	Прирост показателей ОФП

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Бег

Важно не скорость бега, а его продолжительность, в среднем и медленном темпе, постепенно увеличивая протяженность бега.

Разновидность бега

1. Правым и левым боком.
2. С поворотом на 360 градусов в разные стороны.
3. По хлопку тренера в обратную сторону и т.д.
4. Движение задом.
5. С ускорением (вперед и задом).

Прыжки

1. На одной ноге, затем на другой и по очереди.
2. Прыжки вверх на двух ногах с прогибом туловища.

Профилактика:

Укрепление ног, положительное влияние на легкие и сердце.

Бег – это лекарство от всех недугов. Самое простое и эффективное упражнение.

Ходьба

1. На носочках.
2. На пятках.
3. На внешней стороне ступни.
4. На внутренней стороне ступни.
5. Быстрым шагом.

Наклоны

Наклоны (влево, вправо, вперед, вниз) можно чередовать. Стараться достать кончиками пальцев до ступней сзади или спереди не сгибая ног.

Профилактика:

Укрепляет мышцы, отвечающие за удержание позвоночника в нормальном положении, укрепление поясничного отдела.

Приседания

Ступни должны полностью прилегать к земле, туловище должно быть прямым и перпендикулярным к земле, при сгибании ног не делать наклон вперед.

Профилактика:

Укрепление ног, улучшает растяжку в области таза.

Отжимание от пола

Туловище прямое, ноги класть на пол, а руки на какую-нибудь подставку, высоту подставки можно уменьшать, руки на полу, а ноги на подставке, делать поочередно на каждой тренировке. Затем по мере развития физического состояния отжимание от пола (руки и ноги на полу).

Профилактика:

Развивает грудную область, руки, плеч. Работают различные группы мышц.

Подтягивание на перекладине

Отсутствие рывков при подтягивании. Движения должны быть плавными.

Помощь при подтягивании с условием, что ребенок прикладывает усилия.

Профилактика:

Укрепляет верх спины, руки.

Поднятие туловища (пресс)

Лечь на пол спиной. Держать ноги, а ребенок поднимает туловище и касается головой ног или хотя бы стремиться к этому.

Профилактика:

Укрепление мышц живота.

Вводное занятие

Общая система физической культуры, имеющая свою задачу создание здорового, сильного и смелого человека. Общее физическое развитие воспитывает чисто психические качества как хладнокровие, упорство, решительность и смелость.

Основы здорового образа жизни

1. Утренняя пробежка.
2. Зарядка.
3. Закаливание (обливание водой, контрастный душ).
4. Правильное питание.
5. Бассейн.
6. Режим занятий и отдыха.

Спортивные игры

 На площадке лежит 5 гимнастических обручей в ряд. С мешочком на голове, не очень плотно набитым песком, надо перейти из одного обруча в другой, не задев их и не уронив мешочка. Масса мешочка может составлять 500- 600 г.

 Из-за стартовой линии каждый участник катит обруч. Чей обруч прокатится дальше?

 Водящий держит горизонтально гимнастический обруч. С расстояния 3 м участники поочередно бросают резиновый мяч в обруч. Кто не попал, тот идет на место водящего.

 Перешагнуть через гимнастическую палку, держа ее за концы в горизонтальном положении. Выигрывает тот, что сделает больше таких «шагов», не сбившись.

 Попасть резиновым мячом в кеглю. Расстояние постепенно увеличивать.

 Пройти по бревну, держа на голове мешочек с песком. Положение рук менять: в стороны, на поясе, внизу. Перед началом упражнения участник должен принять правильную осанку.

 Пройти по бревну (доске), держа на вытянутых руках мяч.

 Пройти по веревке, лежащей на полу, спиной вперед.

 Пройти по веревке на четвереньках (по- обезьяньи), ставя на нее ноги, а руки - слева и справа от веревки.

 Перетягивание каната.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические рекомендации по организации и проведению занятий

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, переходим разучивать более сложные движения, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффект и интерес к занятиям. Лучше показать движение и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

Двигательная активность дошкольников 5-6 лет не должна быть оторвана от речевой или другой деятельности! Движения ребенка вполне могут развиваться в процессе игры, когда с помощью логических связей объединяются несколько видов деятельности: физическая культура, музыка и речевая деятельности. Но все это должно быть продумано, и игровая ситуация подготавливается заранее. Рекомендуется проводить занятия в сюжетно – игровых формах, т.к. игровой сюжет, объединяющий несколько видов деятельности, доставляет ребенку радость, облегчающую решение конкретных задач, стоящих перед педагогами.

ОФП для ребенка не самоцель, а игра. Поэтому каждому упражнению рекомендуется придавать занимательный характер. В организации занятий наиболее эффективными являются следующие методы: сказка – беседа, чтение стихотворений или отрывков из детской художественной литературы (пословицы, поговорки, потешки, считалки). Они помогают осмыслению поставленных перед детьми задач и сознательному

выполнению двигательных упражнений, самостоятельному их применению в различных ситуациях. Игровые занятия по перевоплощению в данный образ по теме занятия (превращение комаров, разведчиков), создание музыкальной композиции образа («Полет шмеля», «Извержение вулкана») под соответствующее музыкальное сопровождение. Игровые задания на придумывание дальнейшего плана действий и подвижных игр по тематике занятия. Практический метод, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движений в образной форме или с использованием элементов соревнования.

В тех случаях, когда у ребенка в процессе занятия возникли затруднения, рекомендуется использовать разные виды педагогической помощи:

- Стимулирующая помощь (воздействие взрослого, направленное на активизацию собственных возможностей ребенка для определения затруднений);
- Эмоционально – регулирующая помощь (оценочное суждения взрослого, одобряющие действия ребенка);
- Направляющая помощь (такая организация деятельности ребенка, при которой все компоненты осуществляются им самостоятельно, взрослый лишь направляет ориентировку ребенка);
- Организующая помощь. Исполнительская часть деятельности осуществляется ребенком, а планирование и контроль – взрослым, причем планирование и контроль со стороны взрослого лишь указывает последовательность действий, а содержание каждого этапа работы, оценка правильности выполнения производятся самим ребенком.
- Обучающая помощь (т.е. обучение ребенка новому для него способу действия, показ или непосредственное указание, что и как надо делать).
- Проведение музыкально – спортивных праздников, соревнований: «Веселые старты», соревнования по ОФП, «Зимний день здоровья», летняя спартакиада, итоговый спортивный вечер, летний спортивный праздник воды.

Методические указания: В процессе выполнения упражнений следует постоянно следить за осанкой и дыханием ребенка, приучать его дышать через нос, делать полный выдох. Если ребенок во время занятий, и особенно при беге, стал дышать через рот, это сигнал передозировки нагрузки.

Особенности психофизиологического развития детей 5-6 летнего возраста

Для обеспечения правильного физиологического развития детей, укрепления их здоровья, воспитания двигательных качеств детей и вооружения необходимыми знаниями, умениями и навыками педагоги должны хорошо знать возрастные психофизиологические особенности детей. Возрастной период 5-6 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 .д. Для девочек упражнения на осанку благоприятны тем, что обеспечивают им в будущем стройность, грациозность, легкую походку.

К 6-ти годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, поэтому дети этого возраста легко осваивают основные движения (бег, прыжки, метание и .д.), движения становятся более координированными и точными. Мелкие мышцы 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. Средняя частота его к шести годам составляет 92-95 ударов в минуту, а во время физической нагрузки она не должна превышать 150-160 ударов в минуту. В данном возрасте у детей преобладает грудной тип дыхания и число дыханий в минуту – в среднем 25. Значительно увеличивается потребность в двигательной активности. Врачи и физиологи этот возраст называют «возрастом двигательной расточительности». Двигательный потенциал детей 5-6 лет очень высок и поэтому они с большим удовольствием и без особого напряжения занимаются физическими упражнениями по 40-60 минут. 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. Разделение детей на здоровых и больных является методологически неоправданным. Наличие хронического заболевания у ребенка может сочетаться с гармоничным физическим развитием, хорошими возможностями и при проведении хорошего реабилитационного курса последнее играет решающую роль в выздоровлении, достижении желательного уровня здоровья. Проблему оздоровления детей решает не только и не столько органы здравоохранения, сколько семья и дошкольные учреждения, а так же учреждения дополнительного образования детей по месту жительства. И речь должна идти не только о сохранении, а прежде всего о формировании здоровья в процессе роста и развития детского организма, формирования здорового духа, осознания ребенком возможности воспитания здорового тела.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

1. Обучая детей различным навыкам, приемам выполнения движений, тренер обеспечивает правильный показ движения.
2. При организации занятия следить за тем, чтобы дети самовольно не использовали снаряды и тренажеры.
3. Не допускать нахождения детей в зале или на физкультурной площадке без присмотра тренера, следить за организованным входом и выходом детей из зала.
4. При проведении занятия следить за правильным выбором места проведения так, чтобы в поле зрения находились все дети.
5. При выполнении упражнений с предметами (палки, обручи и т.д.) следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми.
6. Тренер осуществляет постоянный контроль над сохранением правильной позы и осанки детей во время занятия.
7. При организации занятия тренер следит за состоянием детей, не допускает их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления, педагог предлагает ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.
8. Тренер-преподаватель в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения на занятии и систематически контролирует их выполнение.

Таким образом, все оборудование и инвентарь, используемый детьми должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности. Помещение для физкультурных занятий должно соответствовать санитарно-гигиеническим нормам. Оборудование должно быть исправным, безопасным и соответствовать их возрастным

показателям. Все дети должны находиться в поле зрения воспитателя, который должен осуществлять постоянный контроль над всеми выполняемыми детьми действиями.

Система воспитательной работы

Система воспитательной работы на занятиях общей физической подготовки с детьми дошкольного возраста содействует становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость. Смелость, настойчивость в достижении цели; воспитанность, координационные способности.

Система воспитательной работы включает в себя проведение показательных выступлений, спортивных праздников, развлечений, а также мероприятий, приуроченных к значимым датам.

Примерный план мероприятий и спортивных праздников на учебный год

№	Названия мероприятия	Цель мероприятия	Спортивный инвентарь и атрибуты.
1.	Открытый урок для родителей	Воспитывать у родителей заботу о ЗОЖ их ребенка	Мягкая игрушка на руку, мяч резиновый
2.	Праздник осени	Закрепить знания о временах года. Доставить радость	Разноцветная бумага (для осенних листьев)
3.	Спортивный праздник «Веселые старты»	Доставить детям радость, воспитывать активность.	Кегли -15 штук 5-синих, 5- красных, 5-зеленых
4.	Новогоднее представление с Дедом Морозом и сказочными персонажами.	Доставить детям удовольствие, воспитывать смелость	Новогодние украшения и оплата за представление «актрисам»
5.	Зимний день здоровья, «Зимние забавы»	Знакомство с зимними видами спорта.	Санки, лыжи, Санки – ледянки.
6.	Соревнования по ОФП «Мы сильные, ловкие, смелые»	Воспитывать интерес к спорту, веру в себя.	Штандарты: угол, пресс, отжим, прыжки т.д.
7.	Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья».	Воспитывать жизнерадостность, дружбу.	Разнообразный спортивный инвентарь.
8.	Спортивный досуг «Радость в движении».	Способствовать правильному физическому и умственному развитию.	Интеллектуальные задания и аттракционы.
9.	День здоровья. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	Знакомство с летними видами спорта аттракционы с водой.	Разнообразный спортивный инвентарь.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Прыжок в длину с места (см.),
2. Бег 30 м на время (сек.)
3. Метание вдаль на результат правой и левой руками поочередно 3 попытки (м)

В конце учебного года, по окончанию прохождения программы дополнительные тесты:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).
2. Держать «Угол» - пятки на полу (в конце года, в сек.). И.П.- сед, ноги вместе, упор руками у середины бедра.

Контрольные упражнения

Для определения результативности используется следующая диагностика, представленная в виде таблицы контрольных упражнений

№п/п	Упражнения.	Методические указания.
1	Наклон вперёд из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Грудь плотно касается бёдер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без излишнего напряжения. Незначительное нарушения каждого из требований – 0.5 балла; значительное – 1.0; недодержка одного счёта – 1.0 балл.
2	Мост держать 3 сек.	Упражнение выполняется с прямыми ногами, плечи перпендикулярны полу. За переступание, нарушение равновесия, неуверенный выход в мост сбавки от 0.5 до 1.0балла.
3	Шпагаты в трёх положениях – правый, левый, прямой(сед с предельно разведенными ногами).	Голени и бёдра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально. За наклоны и скручивания туловища, нарушения равновесия, сгибание ног – сбавки от 0.5 до 1.0 балла.
4	Перевод (выкрут) гимнастической палки назад и вперёд в основной стойке.	Руки прямые, выполнять двумя руками одновременно. Незначительное нарушение каждого требования – 0.5, значительное – 1.0 балл.
5	Поднять ногу вперёд, перевести в сторону и назад, держать каждое положение 2 сек.	При выполнение равновесия носок свободной ноги удерживать максимально высоко. За нарушение осанки, отсутствие необходимой выворотности – 0.5 балла.
6	Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами.	Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат.
7	Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке.	Упражнение выполняется с прямыми ногами, ноги поднимаются не ниже 90 градусов. Оценивается по числу поднимания ног.
8	Вис углом на гимнастической стенке (держать).	Упражнение выполняется с прямыми ногами, оценивается по времени удерживания. Секундомер останавливается в момент опускания ног ниже 90 град.
9	Жим на одной ноге (правой и левой)	Свободная нога прямая с оттянутым носком. Выполняется каждой ногой и оценивается по количеству выполненных жимов.
10	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	Угол сгибания рук в локтевых суставах 90 град., туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий.
11	Стойка на руках у опоры.	Оценивается по времени удерживания данного положения. Руки максимально приближены к опоре, подбородок прижат к груди.
12	Прыжки со скакалкой	Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперёд, средний темп - 100 прыжков в минуту.

Перечень знаний, умений и навыков воспитанников на конец года

Должны знать:

1. Вид спорта, которым занимаются, другие виды спорта, название ДЮСШ, который посещают.
2. Правила поведения до и после тренировки. Питьевой режим. Гигиена.
3. Имеют понятия о спортивной одежде, спортивном инвентаре и снарядах.

4. Строение опорно- двигательного аппарата и деятельность внутренних органов человека.
5. Понимать доступную спортивную терминологию.
6. Комплекс упражнений, корригирующих осанку.
7. Уметь объяснить правило ранее разученных подвижных игр.

Должны уметь выполнять:

1. Простые строевые упражнения: строиться в шеренгу, в колонну по одному, в круг, и т.д..
2. Легко ходить и бегать друг за другом по кругу, координируя работу рук и ног.
3. Разновидности бега и ходьбы.
4. Ползать на четвереньках, на локтях – грудью и спиной вперед.
5. Прыжки на месте ноги врозь- вместе, и с продвижением вперед.
6. Освоить прыжки в длину с места, с небольшой высоты, и прыжки в высоту.
7. Прыгать через короткую скакалку любым способом.
8. Освоить «школу мяча», метать мяч вдаль, перебрасывая через сетку, правой и левой рукой поочередно, метать в цель.
9. Ходить, бегать и выполнять упражнения на возвышенной опоре с предметом на голове.
10. Играть в подвижные игры, соблюдая правила игры.
11. Упражнения базовой аэробики.

Психологическая подготовка.

1. Дети легко общаются со взрослыми и сверстниками.
2. Повышается интерес к занятиям, что позволяет целенаправленно и эффективно стимулировать и актуализировать возможности ребенка в двигательной сфере, и способствует развитию двигательной активности рассматриваемой как главный источник и побудительная сила охраны здоровья дошкольников.
3. Двигательная активность становится необходимым условием для становления и совершенствования ребенка как биологического существа социального субъекта.
4. Внимание детей становится устойчивее, активность проявляется более длительное время.

Педагогические выводы.

Качество работы педагога оценивается по следующим параметрам:

1. Сохранность детей в группе в течение года.
2. Посещаемость детьми, занятий.
3. Улучшение двигательных качеств у детей.
4. Активность и заинтересованность родителей в здоровом образе жизни своих детей.
5. Нет проблем с набором детей в группу в начале учебного года – это пожалуй главный результат в деятельности педагога, значит он правильно видит проблему в воспитании и здоровье дошкольников и решает ее правильными формами.
6. У детей приобретается привычка к регулярным занятиям физическими упражнениями.
7. Двигательная активность в данном возрасте играет роль своеобразного регулятора роста и развития молодого организма, является необходимым условием для становления и совершенствования ребенка как биологического существа и социального объекта.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Данная программа предполагает использование спортивного инвентаря (на одну группу):

- гимнастические коврики – 15 шт.

- фитбол – мячи – 15 шт.

- гимнастические обручи – 10 шт.

- гимнастические маты – 5 шт.

- гимнастические палки – 15 шт.

- скакалки – 10 шт.

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:
- занятия;
-подвижные игры;
-игры на развитие внимания, памяти;
- соревнования.
Дидактический материал: специальная литература, картотеки подвижных игр.
Формы подведения итогов: смотры, показательные выступления, тестирование, соревнования.

Информационное обеспечение

1. Борисова Е.Н., «Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками». – М.: Издательство «Панорама», 2006.
2. Глазырина Л.Д., Овсяник В.А., «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста» - М.: Айрис-пресс, 2001.
3. ГогуновЕ.Н., Б.И. Мартьянов, «Психология физического воспитания и спорта», Москва, 2003.
4. Горбатенко О.Ф., Кардаильская Т.А. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия. – Волгоград: Учитель, 2008.
5. ДанилковА.А., «Игры на каждый день», Новосибирск, 2004.
6. Кузина В.В., «500 игр и эстафет», Физкультура и спорт, Москва, 2003.
7. ПензулаеваЛ.И., «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет», Москва, Владос, 2003.
8. Полтавцева Н.В. «Физическая культура в дошкольном детстве». – М.: Просвещение, 2005.
9. СелуяновВ.Н., «Технология оздоровительной физической культуры», Москва, 2001.
10. Сивачева Л.Н. «Спортивные игры с нестандартным оборудованием». – СПб.: Детство-пресс, 2005.