

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ПАШИНСКИЙ»

ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
МБУДО «ЦВР «Пашинский»
Протокол № 88 от «31» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО
«ЦВР «Пашинский»
Е.В. Веремьянина
Приказ № 185-од от «31» августа 2022 г.



**АВТОРСКАЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по оздоровительной гимнастике
«Здоровячок»**

*возраст учащихся: от 4 до 6 лет
срок реализации программы: 3 года*



Составители:
В.П. Олейник,
педагог дополнительного
образования высшей
квалификационной
категории;
Н.А. Тархова,
методист высшей
квалификационной
категории

РЕЦЕНЗИЯ

на авторскую дополнительную общеобразовательную программу по оздоровительной гимнастике для дошкольников «Здоровячок» педагогов дополнительного образования *Олейник В. П., Вопилова Н. Н.*

Здоровье населения является важнейшим показателем благосостояния общества, отражает его экономическое и социальное благополучие. Сохранение здоровья и его укрепление возможно или путем профилактических мероприятий, направленных на предотвращение влияния на человека неблагоприятных факторов, или путем оказания медицинской помощи, направленной на устранение результатов этого воздействия, его последствий. Реализация программ физкультурно-спортивной направленности для детей и молодежи, несомненно, является актуальным направлением государственной политики в области образования, их разработка для реализации в учреждениях дополнительного образования отвечает социальному запросу на формирование у подрастающего поколения мотивации к здоровому образу жизни, ответственности за сохранение своего здоровья.

Программа *Олейник В. П., Вопиловой Н. Н.* «Здоровячок», ориентированная на занятия с дошкольниками 4-6 лет, в структуре содержит весь необходимый аппарат: пояснительную записку, цели и задачи (предметные, метапредметные, личностные), характеристику возрастных особенностей дошкольников, подробное тематическое планирование, список литературы и качественные приложения по освоению программы.

Содержание программы предусматривает пропаганду здорового образа жизни, повышение двигательной активности детей, формирование у них потребности в систематических занятиях физкультурой.

Особенностью организации занятий по программе является соединение теории и практики: формируемые знания по повышению уровня физической подготовленности практически применяются через освоение принципов и способов эффективного и физиологически оправданного выполнения простейших двигательных действий (как правильно ходить, бегать, чтобы не перегружать позвоночник и суставы, как снять излишнее мышечное и психическое напряжение и т.д.). Программой предусмотрены комплексы гимнастических упражнений, однако, каждое занятие по данной программе подчинено общей цели – вызывать усиленное действие физиологических функций организма ребенка, способствовать развитию физических качеств, формированию движений и правильной осанки, улучшению ориентировки в пространстве, слаженности действий в группе.

Представляется важным, что в программа основывается на сочетании форм работы: индивидуальная, фронтальная и в малых группах, а также нетрадиционных методов обучения (игровые, соревновательные). Программа предусматривает проведение в течение года спортивных развлечений, праздников, соревнований.

Особый интерес представляет учебно-тематический план (по годам обучения, разделам и темам), рассчитанный на различный возраст воспитанников и уровень освоения ими предыдущих ступеней программы. Это позволяет заинтересованному читателю программы понять её методическую основу: с помощью каких средств и методов формируются знания и умения дошкольников, совершенствуются навыки.

Шесть приложений являются несомненным достоинством программы, обслуживают ее цели и задачи. Они могут помочь заинтересованному в развитии физических способностей дошкольников не только на этапе планирования работы (что наиболее распространено в программах данного вида), но и на этапе подведения итогов работы по программе. Итоговая диагностика освоения воспитанниками программы имеет уровневую шкалу (высокий, средний, низкий).

Помощь заинтересованному читателю программы авторы программы оказывают и в подборе списка литературы. Однако, некоторые из указанных книг давно изданы, что, вероятно, снижает их доступность.

Предложенная Олейник В. П. и Воиловой Н. Н. дополнительная общеобразовательная программа может быть полезна и новичку, и опытному практику. Новичок обнаружит в ней грамотный учебно-тематический план, опытный практик может соотнести предлагаемую систему оценки результатов работы объединения (с опорой на предлагаемый авторами набор компетенций) со своим опытом, выделить в нем общее и особенное.

В целом считаю, что предложенная программа соответствует требованиям, предъявляемым к работам данного вида, и заслуживает статуса авторской.

Рецензент:

Заместитель директора по научно-методической работе

Института искусств ФГБОУ ВО «НГПУ»,

канд. пед. наук, доцент



М. О. Кучеревская

РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную общеобразовательную программу
по оздоровительной гимнастике «Здоровячок»
(авторы В.П. Олейник, педагог дополнительного образования,
И.И. Вопилова, методист)

Предлагаемая для рецензирования программа относится к физкультурно-спортивной направленности и рассчитана на детей дошкольного возраста. Занятия по общей физической подготовке с дошкольниками проводятся в дошкольных образовательных учреждениях. Однако не все дети посещают детские сады, кроме того, включение детей в подобные занятия в учреждении дополнительного образования - это дополнительный фактор их оздоровления, формирования у них здорового образа жизни, повышения двигательной активности детей. В последующем это может привести к желанию систематически заниматься физкультурой или спортом.

Программа представляет собой достаточно систематизированный документ, в ней отражены все основные необходимые разделы. Цель программы - создание условий для повышения уровня физической подготовленности дошкольников, сохранения и укрепления их здоровья, - конкретизируется в задачах. Авторы программы выделяют не только оздоровительный, но и психолого-педагогические аспекты программы, определяя, что гимнастические упражнения, предлагаемые детям - это не только технические действия, но и средство мобилизации внимания, координация действий со сверстниками, средство выражения эмоций. Предусмотренные программой комплексы гимнастических упражнений способствуют не только физическому оздоровлению детей, но и развитию их коммуникативности, психологической стабильности, снятию эмоционального напряжения.

В программе описаны как общепедагогические принципы, так и специфические принципы физического воспитания. При этом дается не только их теоретическая трактовка, но и возможности использования в конкретной работе с детьми. К положительным моментом программы можно отнести ее методическую продуманность: описаны основные формы и методы физического воспитания, структура организации занятия (представлена логика и содержание трех частей - подготовительной, основной, заключительной), определены методы диагностики и мониторинга.

Учебно – тематическое планирование рассчитано на 3 года обучения. Содержание и формы проведения занятий соответствуют возрастным особенностям детей.

Разработанные авторами технологии и формы работы с детьми позволяют отнести программу к категории авторских.

В целом все разделы программы прописаны грамотно, программа выполнена на достаточно качественном уровне, соответствует всем требованиям, предъявляемым к подобного рода документам и может быть отнесена к категории авторских.

Заведующий кафедрой теории и методики
воспитательных систем Института культуры и молодежной
политики ФГБОУ ВО «НГПУ», канд. пед. наук



 Б.А. Дейч

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	7
Актуальность.....	8
Отличительные особенности программы.....	9
Цель и задачи программы	10
Уровень освоения программногo материала.....	10
Объем и срок освоения программы	11
Адресат программы	11
Режим занятий.....	12
Особенности организации образовательного процесса	12
Принципы и методы обучения	15
Планируемые результаты.....	16
Способы проверки результатов освоения программы	16
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогический условий.....	18
Условия реализации программы	18
Календарный учебный график	19
Учебный план.....	19
Содержание учебного плана.....	21
Оценочные и диагностические материалы, критерии оценивания.....	28
Раздел 3. Рабочая программа воспитания.....	33
Раздел 4. Методическое обеспечение.....	35
Методы физического воспитания	36
Виды упражнения «Ходьба».....	39
Челночный бег. Техника выполнения, правила и нормативы.....	40
Список литературы	43

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».

Гиппократ

Дополнительная общеобразовательная программа по оздоровительной гимнастике «Здоровячок» реализуется в подразделении «Спортивное» МБУДО «ЦВР «Пашинский» с 2003 г. в объединении «Оздоровительная гимнастика». Программа относится к физкультурно-спортивной направленности и предполагает общекультурный уровень освоения содержания.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции 2020 г.);
- Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р);
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.;
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в редакции 2020 г.);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О методических рекомендациях по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Примерная программа воспитания (утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 02.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru>));

– Устав МБУДО «ЦВР «Пашинский».

Актуальность

Здоровье детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал государства и, наряду с другими демографическими показателями, является чутким барометром социально-экономического развития [2].

Детство – важнейший период в жизни ребёнка, когда осуществляется формирование всех морфологических и функциональных структур, определяющих потенциальные возможности растущего детского организма. Поэтому приобщать человека к заботе о своем здоровье необходимо именно в раннем возрасте, когда воспитывается его заинтересованность в саморазвитии, ведении здорового образа жизни. Дать ребенку почувствовать радость движений важно в раннем детстве, когда закладываются сенситивные основы будущих мотиваций физической активности.

В настоящее время отмечается многолетняя устойчивая тенденция ухудшения состояния здоровья детей и подростков. При этом, выраженные негативные сдвиги в состоянии здоровья детей происходят на всех этапах развития ребенка. По данным официальной статистики 17,3 % детей могут считаться абсолютно здоровыми (I группа здоровья), 29,4 % имеют функциональные отклонения (II группа здоровья), 52,8 % детей страдают хроническими болезнями в стадии компенсации (III группа) и 0,5 % – хроническими болезнями в стадии субкомпенсации (IV группа здоровья) [17].

Ситуация с дошкольниками в микрорайоне Пашино не является исключением. В подразделении «Спортивное» МБУДО «ЦВР «Пашинский» для дошкольников организованы занятия оздоровительных групп, включающие в себя общую физическую подготовку.

Общая физическая подготовка является одной из форм физкультурно-спортивной работы. Внимание к себе, осознание своих возможностей будет способствовать тому, что ребёнок научится быть внимательным не только к своему здоровью, но и к здоровью окружающих.

В настоящее время используются новые подходы к организации физической подготовки как общества в целом, так и отдельной личности на основе трёх основных направлений:

- **социально-психологического**, направленного на формирование потребности в освоении ценностей физической культуры;
- **интеллектуального**, предполагающего получение комплекса теоретических знаний;
- **двигательного** – развитие физических качеств, двигательных умений и навыков, а также использование физического потенциала [19].

С учётом этих направлений реализуется комплексный подход к физическому воспитанию дошкольников. Содержание программы предусматривает пропаганду здорового образа жизни, повышение двигательной активности детей, формирование у них потребности в систематических занятиях физкультурой. Программа предусматривает проведение в течение года спортивных развлечений, праздников,

соревнований. Мероприятия распределяются по месяцам так, чтобы соблюдалась последовательность и систематичность в физкультурной работе.

Необходимо помнить, что нельзя дать хорошее моторное развитие ребёнку, не опираясь в этом деле на помощь родителей, которые являются активными участниками и помощниками в учебно-воспитательном процессе. Они помогают создавать двигательную среду, интересуются успехами и достижениями детей, участвуют в различных мероприятиях. Поэтому важно организовать для них консультации, оформлять информационные стенды.

Такая организация работы в рамках программы повышает заинтересованность всех участников педагогического процесса — детей, педагогов, родителей — в достижении результатов; а также мероприятия приобретают массовый характер. У детей появляется мотивация к самосовершенствованию, развиваются их интеллектуальные, двигательные, социальные способности, повышается физическая работоспособность, творческий и познавательный интерес, укрепляется здоровье. [19]

Вид программы. Дополнительная общеобразовательная программа по оздоровительной гимнастике «Здоровячок» является **авторской** программой.

В ходе реализации программы работа ведётся по направлениям:

- оптимального развития физических качеств, присущих данному ребёнку 4-6 лет;
- укрепления и сохранения его здоровья;
- совершенствования телосложения.

Отличительные особенности программы

1. Программа имеет ярко выраженную оздоровительную направленность. Основная педагогическая идея программы - организовать системную работу с детьми по формированию у них мотивации к здоровому образу жизни, ответственности за сохранение своего здоровья.

2. Личностно-ориентированный и дифференцированный подходы являются базовым основанием программы и, прежде всего, предполагают реализацию педагогом образовательно-воспитательных задач применительно к возрасту, полу, возможностям, способностям и уровню обученности и воспитанности каждого ребенка.

3. Разнообразие решаемых оздоровительных задач не допускают монотонность, переутомление, одностороннее развитие того или иного физического качества, упражнения с различной физической нагрузкой используются по ситуации.

Обучение по программе предполагает не только формирование знаний по повышению уровня физической подготовленности детей, но также обучение и практическое применение принципов и способов эффективного и физиологически оправданного выполнения простейших двигательных действий – как правильно ходить, бегать, чтобы не перегружать позвоночник и суставы, как снять излишнее мышечное и психическое напряжение и т.д.

Каждое гимнастическое упражнение – это не только технические действия, а средство мобилизации внимания, координация действий со сверстниками, средство выражения эмоций.

Предусмотренные программой комплексы гимнастических упражнений по принципу доступности исполнения и простоты запоминания способствуют не только

физическому оздоровлению детей, но и развитию их коммуникабельности, психологической стабильности, снятию эмоционального напряжения.

Для профилактики и коррекции плоскостопия и формирования правильной осанки в программе используются:

- комплекс профилактических методик: специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения и т.д., направленные на предотвращение функциональных нарушений органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения детей;
- комплекс оздоровительных методик: дыхательной гимнастики, оздоровительной гимнастики, комплексов по профилактике и коррекции плоскостопия и нарушений осанки, классических оздоровительных методик и методик общефизической подготовки;
- система работы с родителями по оздоровлению детей в домашних условиях.

Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для повышения уровня физической подготовленности дошкольников, сохранения и укрепления их здоровья.

Для реализации данной цели ставятся такие задачи физического воспитания детей как:

Образовательные (предметные)

- развить жизненно важные двигательные качества (быстроту, ловкость, выносливость, силу, координацию) и навыки (бег, метание предметов, прыжки и т.д.);
- обучить детей правилам сохранения правильной осанки и коррекции её нарушений, профилактике плоскостопия;
- обучить элементарной технике выполнения общих и специфических физических упражнений, правилам безопасности во время занятий.

Метапредметные

- обучить основным правилам ведения здорового образа жизни.

Личностные

- развить потребность к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным и спортивным играм;
- развить функциональные особенности организма каждого воспитанника.

Уровень освоения программного материала

Обучение по программе предполагает два уровня освоения.

Стартовый уровень – 1 год обучения. Основное внимание уделяется формированию мотивации к занятиям оздоровительной гимнастикой и получению положительных эмоций от физической деятельности, обучению правильному выполнению общеразвивающих упражнений, знакомству с теоретической информацией об анатомии человека, технике безопасности на занятиях.

Базовый уровень – 2-3 год обучения.

Основными задачами этого этапа являются: совершенствование техники выполнения общих и специальных физических упражнений, развитие и совершенствование физических качеств, умений и навыков в пределах возможностей

ребенка; расширение знаний об осанке, ее видах, способах коррекции и профилактики нарушений осанки и плоскостопия; развитие морально-волевых качеств.

Объем и срок освоения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по оздоровительной гимнастике для дошкольников «Здоровячок» рассчитана на 3 года. Объем программы – 324 часа.

Наименование программы	Год обучения	Минимальное количество учащихся в группе (чел.)	Максимальное количество учащихся в группе (чел.)	Количество часов за год (час.)
Дополнительная	1	8	12	108
общеобразовательная программа	2	8	12	108
по оздоровительной гимнастике для дошкольников «Здоровячок»	3	8	12	108
				Итого: 324

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по оздоровительной гимнастике для дошкольников «Здоровячок» предназначена для детей 4-7 лет.

Возрастные и индивидуальные особенности детей. Для правильной организации образовательного процесса в условиях учреждения дополнительного образования необходимо учитывать возрастные особенности развития детей.

Физическое развитие детей 4-6 лет. В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. А также возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Ребенок способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения. Так, в 4–5 лет ребята умеют перешагивать через рейки гимнастической лестницы, горизонтально расположенной на опорах (на высоте 20 см от пола), руки на поясе. Подбрасывают мяч вверх и ловят его двумя руками (не менее 3–4 раз подряд в удобном для ребенка темпе). Ребенок способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет ему расширять и обогащать репертуар уже освоенных основных движений более сложными. Появляется сосредоточенность на своем самочувствии, ребенка начинает волновать тема собственного здоровья. К 6 годам ребенок способен элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания [4].

Социально-личностное развитие. К шести годам у детей возрастает интерес и потребность в общении, особенно со сверстниками, осознание своего положения среди

них. Ребенок приобретает способы взаимодействия с другими людьми. Использует речь и другие средства общения для удовлетворения разнообразных потребностей. Лучше ориентируется в человеческих отношениях: способен заметить эмоциональное состояние близкого взрослого, сверстника, проявить внимание и сочувствие. У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен. Совершенствуется умение пользоваться установленными формами вежливого обращения [19].

Форма обучения – очная.

Режим занятий

Форма организации занятий – групповая.

Стартовый уровень:

1 год обучения: 3 раза в неделю по 1 часу, общее количество часов в неделю – 3 часа (108 часов в год).

Базовый уровень:

2 год обучения: 3 раза в неделю по 1 часу, общее количество часов в неделю – 3 часа (108 часов в год).

2 год обучения: 3 раза в неделю по 1 часу, общее количество часов в неделю – 3 часа (108 часов в год).

Продолжительность одного академического часа – 30 минут.

Особенности организации образовательного процесса

Условия приёма. Для обучения по дополнительной общеобразовательной программе «Здоровячок» учащиеся принимаются на добровольной основе. Для зачисления ребёнка на обучение по программе родителям необходимо:

-предоставить заявление о приёме, анкету для родителей, согласие на обработку персональных данных, медицинскую справку о состоянии здоровья ребёнка;

- подать заявку в Навигаторе.

Система оздоровительных занятий основывается на первичной диагностике физического развития воспитанников (слабые мышцы спины, живота, шеи, верхнего плечевого пояса, нижних конечностей, др.) Также при изучении индивидуальных особенностей дошкольников принимаются во внимание особенности усвоения знаний, умений, навыков, предусмотренных программой, эмоционально-личностной сферы и мотивация дошкольника к занятиям.

Алгоритм учебного занятия (типичного). Для поддержания постоянного интереса детей к занятиям оздоровительной гимнастикой применяются разнообразные варианты их проведения: занятия по традиционной схеме, занятия, построенные на подвижных играх, круговые тренировки, сюжетные занятия.

Типичное занятие по данной программе (Схема 1.) состоит из трех частей:

– подготовительная часть, подготавливающая организм к физической нагрузке;

– основная часть, целью которой является обучение, закрепление и совершенствование навыков основных движений, развитие физических качеств;

– заключительная часть - проведение упражнений, игр малой подвижности для приведения организма в спокойное состояние.

Схема 1



Каждое занятие по данной программе подчинено общей цели – вызывать усиленное действие физиологических функций организма ребенка, способствовать развитию физических качеств, формированию движений и правильной осанки, улучшению ориентировки в пространстве, слаженности действий в группе. Эта общая цель достигается последовательным выполнением конкретных задач каждой части занятия, которые, естественно, переходят одна в другую.

В содержание подготовительной части входят ходьба, бег, подскоки; несложные упражнения; упражнения на осанку и упражнения, укрепляющие свод стопы.

В основную часть занятия входят общие развивающие и специальные физические упражнения (с предметами и без предметов), а также упражнения в основных движениях (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание, упражнения в равновесии), подвижные игры и игры с элементами спортивных игр.

В заключительной части занятия проводятся упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, малоподвижные игры.

Но постоянное использование одной и той же структуры приводит к снижению у детей интереса к занятиям и, как следствие, к снижению их результативности. Поэтому нетрадиционные подходы к структуре и содержанию занятий позволяют поддерживать к ним интерес детей, индивидуализировать подход к каждому ребенку, разумно распределять нагрузку, учитывая уровень двигательной активности, физической подготовленности, состояние здоровья и пол ребенка.

На каждом занятии также могут использоваться в сочетании с методом круговой тренировки следующие способы организации детей: фронтальный, в малых группах и индивидуально.

При фронтальном способе одинаковые для всех упражнения выполняются всеми детьми одновременно или по очереди. Этот способ эффективен для достижения высокой плотности занятия и обеспечения большей активности детей.

При групповом способе организации учащиеся распределяются на группы, каждая из которых выполняет свое задание. Этот способ требует высокой самостоятельности, сознательного и ответственного выполнения заданий.

Индивидуальный способ заключается в выполнении отдельных упражнений каждым занимающимся самостоятельно. Ценность индивидуального выполнения в том, что оно позволяет обратить внимание каждого ребенка на качество движения, помочь ему увидеть основные недостатки.

Применение метода круговой тренировки на занятиях оздоровительной гимнастикой дает возможность распределения правильной физической нагрузки на все группы мышц, позволяет обеспечить высокую моторную плотность, развивает общую и силовую выносливость, совершенствует дыхательную и сердечно-сосудистую системы. У детей развивается творчество и инициатива. Метод круговой тренировки является одним из эффективных путей оздоровления и повышения уровня физической подготовленности детей.

Также при проведении физкультурного занятия активно используются игровой и соревновательный методы.

Подвижные игры привлекают детей возможностью применить свои знания и умения для решения конкретной двигательной задачи в условиях меняющейся игровой обстановки. Такие качества, как сила, ловкость, быстрота, выносливость развиваются и совершенствуются в процессе подвижных игр, особенно с элементами соревнования. Подвижные игры способствуют разностороннему физическому развитию ребенка, в программе они систематизируются по видам основных движений; с ходьбой и бегом; с ползанием и лазанием; с подпрыгиванием и прыжками; с бросанием и ловлей, а также игры на ориентировку в пространстве. Игры делятся на подвижные и спортивные (футбол, баскетбол, ручной мяч и др.). На занятиях по преимуществу используются элементарно подвижные игры. Они в свою очередь делятся на сюжетные и бессюжетные.

Сюжетные игры («Собачки и лисички», «Вороны и воробьи», «Бездомный зайчик» и т.д.) дают возможность детям отобразить свои представления об окружающей жизни. Действия играющих зависят от той роли, которую они выполняют.

Бессюжетные игры строятся на выполнении двигательных заданий - действий с предметами (мяч, обруч, игрушки, скакалки). Использование предметов повышает интерес ребенка к действиям, а также облегчает выполнение двигательного задания («Добеги до флажка», «Пролезь в обруч»).

Сюжетные занятия являются одной из организованных форм проведения занятий по оздоровительной гимнастике, способствующей воспитанию интереса детей дошкольного возраста к процессу выполнения физических упражнений. В отличие от занятий, проводимых по традиционной форме, все средства физического воспитания, используемые в сюжетном занятии, подчинены определенному сюжету. Использование приемов имитации и подражания, образных сравнений соответствует психологическим особенностям дошкольников, облегчает процесс запоминания, освоения упражнений,

повышает эмоциональный фон занятия, способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей, познавательной активности, что очень ценно для работы с детьми. Сюжетные занятия содержат целостную сюжетно-игровую ситуацию, отражающую в устной форме окружающий мир ребенка; они состоят из разнообразных имитационных движений и упражнений общего развивающего воздействия.

Эстафеты способствуют физическому развитию, воспитанию физических качеств (ловкость, быстрота, координация движений). Они обеспечивают разностороннее развитие личности ребенка; воспитывают выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество. [11]

Принципы и методы обучения

Принципы физического воспитания. Применительно к физическому воспитанию понятие «принцип» означает основные правила, исходные положения при занятиях физическими упражнениями.

Дополнительная общеобразовательная программа «Здоровячок» построена на таких **общепедагогических принципах** как:

– *принцип сознательности и активности* предусматривает определение направления и содержания творческого сотрудничества педагога и ребёнка при достижении поставленной цели. Компонентами данного принципа являются создание у детей внутренней мотивации и формирование у них творческих умений и навыков самостоятельного выполнения физических упражнений.

– *принцип наглядности.* Наглядность означает привлечение органов чувств человека в процессе познания. Наглядность включает 3 формы: зрительную, звуковую и двигательную.

Зрительная наглядность (показ движений в целом и по частям) содействует уточнению пространственных и пространственно-временных характеристик движений. Роль зрительной наглядности исключительно важна на начальных этапах овладения новыми двигательными действиями.

Звуковая наглядность (в виде звуковых сигналов) имеет значение для уточнения временных и ритмических характеристик двигательных актов. Человек запоминает 15% информации, получаемой им в речевой форме, и 25% - в зрительной. Если обе формы используются одновременно, он может воспринять 65% от содержания этой информации. [16]

Двигательная наглядность. Её значение исключительно велико, особенно при обучении новым сложным двигательным действиям. Особенность двигательной наглядности заключается в том, что она наряду с уточнением движений в пространстве и во времени обеспечивает возможность ориентироваться в динамике действующих внутренних и внешних сил, особенно инерционных и реактивных.

– *Принцип доступности и индивидуализации.* При реализации принципа доступности необходимо учитывать физическую подготовленность занимающихся, как они переносят нагрузку, и какой объём могут выполнить. Необходимо также учитывать интеллектуальное развитие ребёнка, его субъективные установки, целеустремлённость, желание и волевое проявление в освоении двигательных действий.

Специфические принципы физического воспитания

- *Принцип непрерывности процесса физического воспитания* основывается на следующих основных положениях:

1. Процесс физического воспитания является целостной системой, в которой предусматривается последовательность в проведении занятий физическими упражнениями. Последовательность – важнейшее условие процесса обучения движениям и процесса воспитания физических качеств.

Реализация того положения определяется дидактическими правилами: «от лёгкого к трудному», «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному», «от знаний к умениям».

Воспитание силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости требует строгой последовательности воздействий физическими упражнениями.

2. Необходимо обеспечить постоянную преемственность эффекта занятий, устранить большие перерывы между ними с целью исключения разрушающего воздействия того, что было приобретено ранее в процессе занятий.

- *Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий* предусматривает планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объёма и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей детей. Прогрессирующее развитие физических качеств возможно лишь при условии систематического повышения требований к функциональной деятельности организма ребёнка [10].

Методы физического воспитания. В процессе реализации программы применяется две группы методов обучения: специфические и общепедагогические.

Планируемые результаты

За время обучения:

Предметные:

– у выпускников будут развиты жизненно важные двигательные качества (быстрота, ловкость, выносливость, сила, координация) и навыки (бег, метание предметов, прыжки и т.д.) в соответствии с возрастом.

– выпускники будут знать и применять на практике правила поддержания правильной осанки,

– выпускники будут владеть элементарной техникой выполнения физических упражнений и правила безопасности во время занятий.

Метапредметные:

– выпускник по программе будет знать и на практике применять правила ведения здорового образа жизни в соответствии с возрастом;

Личностные:

– будет развит интереса выпускников к самостоятельным занятиям физической культурой;

– к концу обучения увеличивается диапазон и сложность освоенных физических упражнений.

Способы проверки результатов освоения программы

Выявление успехов, недостатков или ошибок в ходе работы обучающихся на каждом занятии и по окончании каждого раздела проходит в виде *текущего контроля*. Контроль осуществляется систематически через опрос учащихся, наблюдение и контроль над правильностью выполнения упражнений. Вопросы и задания для текущего

контроля подбираются педагогом, исходя из пройденного материала и норм физического развития.

Выявление уровня освоения программы и результативности деятельности педагога предполагает проведение *промежуточной аттестации*, которая позволяет дать оценку эффективности применяемых методик и по необходимости внести коррективы. Промежуточная аттестация проводится в конце каждого года обучения. Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации вносятся в Диагностическую карту.

Кроме того, родители знакомятся с работой педагога и детей на *открытых занятиях* в течение учебного года, где имеют возможность оценить достижения своих детей.

В конце обучения детей по программе предполагается проведение *итоговой аттестации*. Формы итоговой аттестации:

- выполнение контрольных физических упражнений,
- открытые занятия,
- спортивные мероприятия.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогический условий

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение. Уровень квалификации лиц, осуществляющих физкультурно-оздоровительную подготовку по дополнительной общеразвивающей программе, должен соответствовать требованиям, определенным профессиональными стандартами (приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 №298н «Об утверждении профессионального стандарта «педагог дополнительного образования детей и взрослых»), в том числе следующим требованиям:

- наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности «Физическая культура».

Материально-техническое обеспечение. Одним из условий организации физкультурно-оздоровительных занятий в рамках данной программы является создание соответствующей материальной среды: специальное помещение, обеспечение физическим оборудованием и инвентарём. При подборе физкультурного оборудования существенное значение имеет учет особенностей физического развития детей и возрастных этапов формирования моторики. Поэтому оборудование следует подбирать в соответствии с возрастными группами. Кроме того, для большинства предметов физкультурного оборудования выбираются размеры, соответствующие основным параметрам возрастного развития детей.

Материалы, из которых изготовлено оборудование, должны быть экологически чистыми и прочными.

Характеристика помещений

Наименование	площадь (м ²)
зал с мягким покрытием	147,7
большой игровой зал	619,7
раздевалка 1	26,1
раздевалка 2	26,2

Физкультурное оборудование и инвентарь

Наименование	количество (шт.)	Наименование	количество (шт.)
мяч малый	50	массажный коврик	11
мяч резиновый Д20	20	массажная дорожка	2
массажные мячики Д6	12	гимнастическая скамейка	1
фитбол	15	клюшка пластмассовая	6
пластмассовые мячики	50	конусы	18
скакалка	15	кубик	30
гимнастическая палка	15	кегля	20
гантели пластиковые	30	Обруч	20
наборы «Овощей и фруктов»	2комплекта	Ведерки	3

Информационно-методическое обеспечение

Учебно-методический комплекс

№	название методического материала	целевая группа
1	Программа для дошкольников по общей физической подготовке «Здоровячок»	педагоги, родители
2	Комплекс общих развивающих упражнений	педагоги
3	Методические рекомендации по выполнению упражнений при плоскостопии у детей	родители
4	Комплексы упражнений при нарушении осанки и плоскостопии у детей	педагоги, родители, дети
5	Комплексы упражнений пальчиковой гимнастики	педагоги, родители, дети
6	Дидактические материалы для проведения спортивных эстафет	педагоги
7	Комплекс упражнений с гантелями	педагоги
8	Комплексы упражнений с использованием фитболов	педагоги
9	Комплекс дыхательных упражнений	педагоги
10	Сборник подвижных игр	педагоги
11	Сборник материалов для проведения спортивных мероприятий	педагоги

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
Стартовый уровень						
1 год обучения	Ежегодно с 1 сентября	Ежегодно с 31 мая	36	108	108	3 раза по 1 часу
Базовый уровень						
2 год обучения	Ежегодно с 1 сентября	Ежегодно с 31 мая	36	108	108	3 раза по 1 часу
3 год обучения	Ежегодно с 1 сентября	Ежегодно с 31 мая	36	108	108	3 раза по 1 часу

Учебный план

Перспективное планирование для дошкольников разработано с учетом требований постепенного увеличения диапазона осваиваемых физических упражнений и возрастания их сложности.

Планы учебных занятий для дошкольников в рамках данной программы основаны на повторно-кольцевом принципе планирования. Его реализация предусматривает неоднократное повторение основных видов упражнений (ОВУ) в течение учебного года.

Такие упражнения выполняются несколько раз, но с усложнением условий их выполнения:

- увеличивается продолжительность выполнения упражнения;
- возрастает количество повторений;
- повышается быстрота движений;

- сокращаются паузы пассивного отдыха или организовывается активный отдых;
- возрастает координационная сложность упражнения.

Учебный план I года обучения (4-5 лет), стартовый уровень

№	Тема	количество часов			формы аттестации/контроля
		общее	теория	практика	
1.	Техника безопасности	1	1		Контрольный опрос.
2.	Питание дошкольника	1	1		Контрольный опрос.
3.	Элементарные знания о строении человека	1	1		Контрольный опрос.
4.	Ходьба	7		7	Наблюдение. Выполнение упражнений
5.	Бег разной интенсивности	9		9	Наблюдение. Выполнение упражнений
6.	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	9		9	Наблюдение. Выполнение упражнений
7.	Специальные физические упражнения (СФУ)	27		27	Наблюдение. Выполнение упражнений
8.	Эстафетные упражнения	27		27	Наблюдение. Выполнение упражнений
9.	Подвижные игры	16		16	Наблюдение. Выполнение упражнений
10.	Игры с элементами спортивных игр	4		4	Наблюдение. Игры
11.	Контрольные тесты	2		2	Выполнение контрольного задания
12.	Соревновательная деятельность	4		4	Соревнования
ИТОГО:		108	3	104	

Учебный план II года обучения (5-6 лет) базовый уровень

№	Тема	количество часов			формы аттестации/контроля
		общее	теория	практика	
1.	Техника безопасности	1	1		Контрольный опрос
2.	Здоровый образ жизни ребёнка	1	1		Контрольный опрос
3.	Закаливание	1	1		Контрольный опрос
4.	Физические упражнения и их влияние на развитие организма ребенка	1	1		Контрольный опрос
5.	Ходьба	5		5	Наблюдение. Выполнение упражнений
6.	Бег разной интенсивности	9		9	Наблюдение. Выполнение упражнений
7.	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	10		10	Наблюдение. Выполнение упражнений
8.	Специальные физические упражнения (СФУ)	31		31	Наблюдение. Выполнение упражнений
9.	Эстафетные упражнения	21		21	Наблюдение. Выполнение упражнений

№	Тема	количество часов			формы аттестации/контроля
		общее	теория	практика	
10.	Подвижные игры	11		11	Наблюдение. Игры
11.	Игры с элементами спортивных игр	9		9	Наблюдение. Игры
12.	Упражнения на скамейке	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений
13.	Контрольные тесты	2		2	Выполнение контрольного задания
14.	Соревновательная деятельность	4		4	Соревнования
ИТОГО:		108	4	104	

Учебный план III года обучения (6-7 лет), базовый уровень

№	Тема	количество часов			формы аттестации/контроля
		общее	теория	практика	
1.	Техника безопасности	1	1		Контрольный опрос
2.	Анатомия и физиология человека	1	1		Контрольный опрос
3.	Движение – это жизнь	1	1		Контрольный опрос
4.	Физические упражнения и их влияние на развитие организма ребенка	1	1		Контрольный опрос
5.	Влияние закаливания на здоровье ребенка	1	1		Контрольный опрос
6.	Ходьба	6	1	5	Наблюдение. Выполнение упражнений
7.	Бег разной интенсивности	8	1	7	Наблюдение. Выполнение упражнений
8.	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	9	1	8	Наблюдение. Выполнение упражнений
9.	Специальные физические упражнения (СФУ)	31	1	30	Наблюдение. Выполнение упражнений
10.	Эстафетные упражнения	20	1	19	Наблюдение. Выполнение упражнений
11.	Подвижные игры	11	1	10	Наблюдение. Игры
12.	Игры с элементами спортивных игр	8	1	7	Наблюдение. Игры
13.	Упражнения на скамейки	2		2	Наблюдение. Выполнение упражнений
14.	Контрольные тесты	3		3	Выполнение контрольного задания
15.	Соревновательная деятельность	5		5	Соревнования
ИТОГО:		108	12	96	

Содержание учебного плана I год обучения – стартовый уровень

№	название раздела, темы	теория	практика
1.	Техника безопасности	Техника безопасности и правила поведения в зале.	Рассказ, беседа.

№	название раздела, темы	теория	практика
		Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования.	
2.	Что такое здоровый образ жизни?	Основные факторы здорового образа жизни детей: воздух, движение, здоровое питание, закаливание.	Лекция, диалог. Викторина. Наглядное пособие.
3.	Питание дошкольника	Полезные и неполезные продукты. Витамины.	Лекция, диалог. Викторина. Наглядное пособие.
4.	Элементарные знания о строении человека	Строение человека	Лекция, диалог. Викторина. Наглядное пособие.
5.	Ходьба	Ходьба: обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, широким шагом, перекатом с пятки на носок, приставным шагом, в полуприседе и приседе, скрестным шагом, выпадами, с закрытыми глазами, спиной вперед.	Выполнение упражнения. (Приложение 3)
6.	Бег разной интенсивности	Бег на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.	Выполнение упражнения.
7.	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	ОРУ без предмета, с предметом, на месте и в движении	Выполнения упражнений без предмета, с гимнастическими палками, мячами.
8.	Специальные физические упражнения (СФУ)	СФУ для укрепления мышц свода стопы, верхних и нижних конечностей спины, брюшного пресса. Упражнения на растяжку и расслабления. Пальчиковая гимнастика.	СФУ выполняются как с предметами (гимнастической палкой, мячами разных размеров и назначений, гантелями, обручем, скакалкой, фитболом), так и без предметов из исходных положений «Лежа на спине», «Лежа животе», «Сидя с прямыми ногами», «Сидя с согнутыми ногами», «Стоя на четвереньках».
9.	Эстафетные упражнения	Эстафетные упражнения по одному, в парах и командах. Бег с выполнением различных заданий, прыжки, ползание. Челночный бег	Выполняются с предметами (гимнастической палкой, мячами разных размеров и назначений, кеглями, обручем, фитболами и др.) и без них

№	название раздела, темы	теория	практика
10.	Подвижные игры	Игры на развитие внимания и быстроты реакции.	«Солнышко и дождик», «Поздоровайся!», «Сороконожка», «Удочка», «Ровным кругом», «Передай мяч соседу», «Маленький, большой, гиганты», «Повтори за мной», «Надувайся пузырь», «Съедобное-несъедобное», «День-ночь», «Море волнуется», «Рыбки и щука». Гимнастика для глаз «Веселая неделька».
		Игры на развитие скоростных качеств	«Ноги от земли», «Пустое место», «Кто быстрее», «Огуречик-огуречик», «Выше ноги от земли», «Дед Мазай и зайцы», «Кто больше?», «Собери урожай», «Салочки».
		Развитие глазомера, попадание в цель	«Сбей кубик»
		Игры на развитие ловкости и координации движения	«Вышибалы» (обычные)
		Развитие силовых качеств	«Толкучки»
		Игры на формирования правильной осанки	«Обезьяна и зеркало», «Удержи мешочек»
11.	Игры с элементами спортивных игр	Изучение базовых элементов спортивных игр: футбола, пионербола	Ведение мяча ногой, удар по воротам, броски мяча через сетку и др.
12.	Контрольные тесты		Тестирование силы мышц живота.
			Тестирование силы и выносливости мышц спины.
			Тестирование уровня развития качества «Быстрота»
13.	Соревновательная деятельность		Спортивные праздники: - между детьми в группе, - между объединениями и группами, - вместе с родителями, - дети против родителей. «Моя мама – супер!», «День защитника Отечества», Эстафеты «Весёлые старты».

II год обучения – базовый уровень

№	Название раздела, темы	Теория	Практика
1.	Техника безопасности	Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним.	Рассказ, беседа.

№	Название раздела, темы	Теория	Практика
		Спортивная форма. Гигиенические требования.	
2.	Здоровый образ жизни ребёнка	Представления о здоровье человека, как его сохранить. Что полезно, а что вредно для ребёнка.	Беседа. Рассказ.
3.	Закаливание	Что такое закаливание? Виды закаливающих процедур, методика. Влияние их на организм.	Беседа. Рассказ.
4.	Физические упражнения и их влияние на развитие организма ребенка	Факторы, влияющие на развитие ребенка. Сохранение и укрепление здоровья. Воспитание навыков здорового поведения. Влияние физических упражнений на развитие организма ребенка.	Беседа. Рассказ.
5.	Ходьба	Ходьба: Обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, широким шагом, перекатом с пятки на носок, приставным шагом, в полуприседе и приседе, спиной вперед, с выпадами.	Выполнение упражнений (см. Приложение 3)
6.	Бег разной интенсивности	Бег обычный, приставным и скрестным шагом, змейкой, спиной, бег со сменой направления, с ускорением, выпадами, с закрытыми глазами.	Выполнение упражнений.
7.	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	ОРУ без предмета, с предметом, на месте и в движении.	Выполнение упражнений с гимнастическими палками, мячами.
8.	Специальные физические упражнения (СФУ)	СФУ для укрепления мышц свода стопы, верхних и нижних конечностей спины, брюшного пресса, упражнения на растяжку и расслабления. Пальчиковая гимнастика. Дыхательные упражнения.	СФУ выполняются как с предметами (гимнастической палкой, мячами разных размеров и назначений, гантелями, обручем, скакалкой, фитболами), так и без предметов из исходного положения «Лежа на спине», «Лежа на животе», «Сидя с прямыми ногами», «Сидя с согнутыми ногами», «Стоя на четвереньках». Гимнастика для пальчиков, проговаривая стишки.
9.	Эстафетные упражнения	Бег: обычный, змейкой, с выполнением различных заданий. Прыжки (из приседа, лягушкой)	Упражнения выполняются в одиночку, в парах, командах. Упражнения могут выполняться как с предметами (гимнастической палкой,

№	Название раздела, темы	Теория	Практика
		Ползание (по-пластунски, на четвереньках, с помощью рук)	мячами разных размеров и назначений, кеглями, обручем, фитболами и др.), так и без них.
10.	Подвижные игры	Игры на развитие внимание и быстроты реакции.	«Солнышко и дождик», «Поздоровайся!». Гимнастика для глаз «Веселая неделька», «Сороконожка», «Удочка», «Ровным кругом», «Передай мяч соседу», «Маленький, большой, гиганты», «Повтори за мной», «Надувайся пузырь», «Съедобное-несъедобное», «День-ночь», «Море волнуется»
		Игры на развитие ловкости и координации движения.	«Вышибалы», «Вышибалы 2-4 мячами», «Собачки и лисички», «Сбей кубик».
		Развитие координации (глазомер, попадание в цель).	«Снайперы», «Сбей кубик»
		Игры на развитие скоростных качеств.	«Ноги от земли», «Пустое место», «Кто быстрее», «Ловишки», «Огуречик-огуречик», «Выше ноги от земли», «Дед Мазай и зайцы», «Кто больше?», «Собери урожай», «Салочки», «Вороны и воробы»
		Игры на формирование правильной осанки.	«Удержи мешочек», «Обезьяна и зеркало», «Сохрани осанку», «Повтори за мной».
		Развитие силовых качеств.	«Толкучки», «Забери палку»
11.	Игры с элементами спортивных игр	Базовые элементы спортивных игр: баскетбола, футбола, хоккея, пионербола.	Ведение мяча, броски мяча в «кольцо». Ведение мяча ногой, удар по воротам. Ведение кубика клюшкой. Броски мяча через сетку и др.
12.	Упражнения на скамейке		Ползание по скамейке с помощью рук. Выполнение упражнения. Ползание, переставляя руки одновременно и поочередно.
13.	Контрольные тесты		Тестирование силы мышц живота
			Тестирование силы и выносливости мышц спины.
			Тестирование уровня развития качества «Быстрота»
14.	Соревновательная деятельность		Спортивные праздники: - между детьми в группе, - между группами, - вместе с родителями,

№	Название раздела, темы	Теория	Практика
			- дети против родителей. Соревнования по ОФП, «Моя мама – супер!», «День защитника Отечества», Эстафеты «Весёлые старты».

III год обучения – базовый уровень

№	Название раздела, темы	Теория	Практика
1.	Техника безопасности	Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования.	Рассказ, беседа.
2.	Анатомия и физиология человека	Скелет. Мышцы. Органы. Строение и их функции.	Беседа. Рассказ.
3.	Движение – это жизнь	Зачем человеку двигаться. Гиподинамия и гиперактивность.	Рассказ. Диалог.
4.	Физические упражнения и их влияние на развитие организма ребенка	Факторы, влияющие на развитие ребенка. Сохранение и укрепление здоровья. Воспитание навыков здорового поведения. Влияние физических упражнений на развитие организма ребенка.	Беседа. Рассказ.
5.	Влияние закаливания на здоровье ребенка	Что такое закаливание? Виды закаливающих процедур, методика. Влияние их на организм.	Беседа. Рассказ.
6.	Ходьба	Ходьба: обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, широким шагом, перекатом с пятки на носок, приставным шагом, в полуприседе и приседе, спиной вперед, с выпадами.	Выполнение упражнений (см. Приложение 3)
7.	Бег разной интенсивности	Бег обычный, приставным и скрестным шагом, змейкой, спиной, бег со сменой направления, с ускорением, выпадами, с закрытыми глазами.	Выполнение упражнений.
8.	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	ОРУ без предмета, с предметом, на месте и в движении.	Выполнение упражнений с гимнастическими палками, мячами.
9.	Специальные физические	СФУ для укрепления мышц свода стопы, верхних и нижних конечностей спины, брюшного	СФУ выполняются как с предметами (гимнастической палкой, мячами разных

№	Название раздела, темы	Теория	Практика
	упражнения (СФУ)	пресса, упражнения на растяжку и расслабления. Пальчиковая гимнастика. Дыхательные упражнения.	размеров и назначений, гантелями, обручем, скакалкой, фитболом), так и без предметов из исходного положения «Лежа на спине», «Лежа на животе», «Сидя с прямыми ногами», «Сидя с согнутыми ногами», «Стоя на четвереньках». Гимнастика для пальчиков, проговаривая стишки.
10.	Эстафетные упражнения	Бег: обычный, змейкой, с выполнением различных заданий. Прыжки: из приседа, лягушкой. Ползание по-пластунски, на четвереньках, с помощью рук.	Упражнения с предметами (гимнастической палкой, мячами разных размеров и назначений, кеглями, обручем, фитболом и др.), так и без них, могут выполняться в одиночку, в парах, командах.
11.	Подвижные игры	Игры на развитие внимание и быстроты реакции.	«Солнышко и дождик», «Поздоровайся!». Гимнастика для глаз «Веселая неделька», «Сороконожка», «Удочка», «Ровным кругом», «Передай мяч соседу», «Маленький, большой, гиганты», «Повтори за мной», «Надувайся пузырь», «Съедобное-несъедобное», «День-ночь», «Море волнуется»
Игры на развитие ловкости и координации движения.		«Вышибалы», «Вышибалы 2-4 мячами», «Собачки и лисички», «Сбей кубик».	
Развитие координации (глазомер, попадание в цель).		«Снайперы», «Сбей кубик»	
Игры на развитие скоростных качеств.		«Ноги от земли», «Пустое место», «Кто быстрее», «Ловишки», «Огуречик-огуречик», «Выше ноги от земли», «Дед Мазай и зайцы», «Кто больше?», «Собери урожай», «Салочки», «Вороны и воробы»	
Игры на формирование правильной осанки.		«Удержи мешочек», «Обезьяна и зеркало», «Сохрани осанку», «Повтори за мной».	
	Развитие силовых качеств.	«Толкучки», «Забери палку»	
12.	Игры с элементами спортивных игр	Изучение базовых элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, хоккея, пионербола.	Ведение мяча, броски мяча в «кольцо». Ведение мяча ногой, удар по воротам. Ведение кубика клюшкой. Броски мяча через сетку и др.
13.	Упражнения на скамейке		Выполнение упражнений. Ползание, переставляя руки

№	Название раздела, темы	Теория	Практика
			одновременно и поочередно, по скамейке с помощью рук. Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку.
14.	Контрольные тесты		Тестирование силы мышц живота. Тестирование силы и выносливости мышц спины. Тестирование уровня развития качества «Быстрота»
15.	Соревновательная деятельность		Спортивные праздники: - между детьми в группе, - между объединениями и группами, - вместе с родителями, - дети против родителей. «Путешествие в страну здоровья», Соревнования по ОФП, «Моя мама – супер!», «День защитника Отечества», Эстафеты «Весёлые старты».

Оценочные и диагностические материалы, критерии оценивания

Обоснование и описание тестов

Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса (автор Н. А. Гукасова,). Ребёнок ложится на спину на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять ноги до угла 45, (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Дыхание должно быть ровное, произвольное, без задержки.

Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребёнка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола. [6]

Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса. Ребёнок ложится спиной на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо поднимать верхнюю часть туловища до 90° и опускать, касаясь лопатками пола. Для детей 4-х лет – руки вперёд, ноги слегка согнуты, для детей 5-7 лет – руки скрещены на груди, кисти рук на плечах, ноги слегка согнуты.

Тест для определения силовой выносливости мышц спины (автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится животом на пол, ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии. [6]

Тест для определения гибкости позвоночника (автор М.А. Рунова) [12]

Обоснование. Упражнение направлено на эластичность мышечной системы, растяжение мышц голени, бёдер, ягодичной области, спины и верхнего плечевого пояса. Выполняя упражнение, оцениваем сформированность гибкости у детей дошкольного возраста.

Ребенок становится на гимнастическую скамейку или любой другой предмет высотой не менее 25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы поверхность скамейки соответствовала нулевой отметке. Если при наклоне вперед ребенок не дотягивается кончиком пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Тест для определения быстроты бега.

Обоснование. Умение в беге, быстро изменять направление движения, выполняя задание с кубиком. Оцениваем сформированность ловкости у детей дошкольного возраста.

Для детей 4-5 лет (первый год обучения) – обычный бег 100 м без учета времени.

Для детей 5-6 лет (второй год обучения) – челночный бег 2 по 10 м.

Для детей 6-7 лет (третий год обучения) – челночный бег 4 по 10 м.

Челночный бег в отличие от других видов быстрого передвижения требует максимальной скорости, совмещенной с быстрым торможением, чередующимся несколько раз.

Условия выполнения этого норматива не являются особенно сложными: на ровной площадке отмеряется дистанция 10 метров; проводится четко видимая линия старта и финиша; старт проводится с положения высокого или низкого старта; движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую спортсмен должен коснуться линии любой частью тела; касание является сигналом выполнения одного из элементов выполнения норматива, сделав касание, спортсмен должен развернуться, и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции [18].

Показатели /единицы измерения	Уровень освоения программы		
	низкий (0-1 балл)	средний (2-3 балла)	высокий (4-5 баллов)
Второй год обучения - базовый уровень			
Быстрота (челночный бег (2 по 10 м) / сек)	15,0-11,1	11,0-9,1	9,0-7,0
Третий год обучения - базовый уровень			
Быстрота (челночный бег (4 по 10 м) / сек)	18,0-16,1	16,0-14,1	14,0-12,0

Оценка качества выполнения движения [8]

Примечание. При оценке качества выполнения движения исключить:

- возрастную дискоординацию;
- медицинские показания (гипертонус, врожденная косолапость, изотонический рефлекс и т.д.).
- степень значимости ошибок: грубые, средние, мелкие.

Степень значимости ошибок

№ п/п	основное движение	степень значимости ошибки		
		грубые	средние	мелкие
1.	Техника бега 2 x 10 м - «челночный бег»	Несогласованность движений рук и ног	Ошибка в исходном положении головы, туловища и рук. Бег на полусогнутых ногах. Неравномерность шагов. Нарушение прямолинейности.	Ошибка в принятии исходного положения
2.	Оценка техники гибкости из ИП, стоя на скамейке	Потеря равновесия	Сгибание ног в коленном суставе	Ошибка в принятии ИП
3.	Техника упражнения на пресс	Выполнение с отталкиванием локтями или с помощью взрослого	Потеря вертикальности направления движения	Подъем туловища слегка – не доходит до 90°

Название теста	Описание теста	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
		4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Силовая выносливость мышц брюшного пресса	И.П. лежа на спине, руки на поясе. Прямые ноги под углом 45° к полу удерживаются на весу.	30 сек.	40-45 сек.	50-60 сек.
Силовая выносливость мышц брюшного пресса	И.П. лежа на спине, ноги фиксированы, руки вперед, подъем туловища / раз 4-5 лет – в течение 20 сек., 6-7 лет – в течение 30 сек.	0-3	4-7	8 и более
Силовая выносливость мышц спины	И.П. лежа на животе. Туловище поднимается на 30° и удерживается в таком положении.	20-30сек.	45-50 сек.	50-60 сек.
Гибкость	И.П. стоя на скамейке или кубе, ноги рядом, руки вдоль туловища. Наклониться вниз, не сгибая колени.	мал: 3-6 дев: 6-9	4-7 7-10	5-8 8-12

Система мониторинга развития личностных результатов (компетенций) обучающихся

В начале и конце учебного года анализируется уровень развития личностных результатов (компетенций) обучающихся.

Показатель	Уровень освоения программы		
	Низкий (0-1 балл)	Средний (2-3 балла)	Высокий (4-5 баллов)
Интерес ребёнка к занятиям в объединении	Ребёнок посещает занятия без интереса (возможно, по настоятельной просьбе родителей), часто пропускает занятия без уважительной причины, не выполняет заданий педагога	Ребёнок посещает занятия в объединении, но проявляет среднюю активность, не проявляет интереса к воспитательной работе в объединении.	Ребёнок с удовольствием посещает занятия в объединении, активен на занятиях, пропускает занятия только по уважительным причинам. Ответственно относится к любым поручениям педагога.
Интерес родителей к занятиям ребёнка в объединении	Контакт с родителями совершенно отсутствует, за исключением начального этапа – записи ребёнка в объединение. Как правило, родители плохо идут на контакт, не отвечают на телефонные звонки.	Существует достаточный контакт с родителями (родители проявляют невысокий уровень собственного интереса к занятиям ребёнка, но хорошо идут на контакт, по просьбе педагога, могут оказать посильную помощь занятиям ребёнка, педагогу, достаточно редко посещают занятия).	Существует устойчивый контакт с родителями (Родители часто посещают занятия, интересуются успехами ребёнка, стараются оказать помощь ребёнку. Существует телефонный контакт педагога и родителей. Родители являются постоянными участниками внеучебной деятельности в объединении).
Уровень коммуникативной культуры ребёнка	Ребёнок сложно идёт на контакт с другими членами объединения, большую часть времени на занятии молчит, проявляет низкую активность, болезненно реагирует на конструктивную критику педагога и сверстников, избегает внеучебного общения с другими ребятами, общение с педагогом ограничено.	Ребёнок идёт на контакт с педагогом, но не со всеми сверстниками общается свободно, терпит критику педагога, но не всегда – критику ровесников, с удовольствием принимает участие во внеурочной деятельности, общение с педагогом, как правило, не выходит за рамки учебной деятельности.	Ребёнок легко идёт на контакт с педагогом и сверстниками, адекватно реагирует на конструктивную критику педагога и сверстников, с удовольствием принимает участие во внеучебной деятельности, общение педагога с ребёнком зачастую выходит за рамки учебных занятий, ребёнок спокоен, открыт перед педагогом.

Система мониторинга подготовленности физических действий (двигательных навыков и умений) обучающихся

Предлагаемая система оценки физических качеств, проводится два раз в год (сентябрь и май) при участии педагога дополнительного образования, инструктора по физической культуре, медицинской сестры, учитывая индивидуальные особенности ребенка (его психофизическое здоровье, эмоциональное состояние), состояния здоровья (медицинские отводы и ограничения).

Диагностическая карта _____ уч. год

Объединение «Оздоровительная гимнастика»

Дополнительная образовательная программа «Здоровячок»

Группа № _____ Год обучения _____

Диагностические методы, используемые педагогом: _____

№ п/ п	ФИ ребёнка	Предметные компетенции								Ключевые компетенции							
		Быстрота (бег 2 по 10 м, 4 по 10 м)		Силовая выносливость мышц брюшного пресса				Силовая выносливость мышц спины		Гибкость позвоночника		Интерес ребёнка к занятиям в объединении		Интерес родителей к занятиям ребёнка в объединении		Уровень коммуникати вной культуры ребёнка	
				Поднятие прямых ног		Подъём туловища, руки скрещены на груди, ноги фиксированы											
Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года		

(Замыслов Н.Л. Методика оценивания физических качеств детей дошкольного возраста [8])

Оценка освоения результатов программы:

- низкий
- средний
- высокий

Раздел 3. Рабочая программа воспитания

Цель воспитания в рамках данной программы – личностное развитие обучающихся 4 – 7 лет. Данная цель ориентирует педагогов МБУДО «ЦВР «Пашинский» не на обеспечение соответствия личности ребенка единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. Важное значение отводится сочетанию усилий педагога по развитию личности ребенка и усилий самого ребенка по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются приоритетом в воспитательной деятельности и важным фактором успеха в достижении целей воспитания.

Обучающиеся дошкольного возраста от 4 до 7 лет.

Цель воспитания для детей дошкольного возраста от 4 – 7 лет – воспитание эмоционально благополучного, разносторонне развитого, счастливого ребенка.

Задачи воспитания:

- обеспечить физическое здоровье;
- обеспечить эмоциональное благополучие;
- обеспечить интеллектуальное развитие;
- обеспечить волевое развитие каждого обучающегося дошкольного возраста.

Направления, формы, виды воспитания:

Воспитательная работа с обучающимися по данной дополнительной общеобразовательной программе организуется в рамках учебного процесса, в ходе учебных занятий в форме бесед, во время диалогов, выполнения проблемных заданий, обсуждения ситуаций, возникающих во время общения детей друг с другом, с педагогом. Также воспитательная работа организуется в рамках воспитательных тематических мероприятий согласно «Плану воспитательной работы МБУДО «ЦВР «Пашинский» на учебный год».

Ожидаемые результаты воспитания:

Будет внесён вклад в воспитание эмоционально благополучного, разносторонне развитого, счастливого ребенка, знающего правила ведения здорового образа жизни, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Год (года) обучения либо возраст обучающихся	Форма, название мероприятия	Месяц (или дата) проведения	Модуль воспитательной работы
1.	1 год обучения	Открытый урок для детей 4 лет и их родителей «Первые шаги в спорте»	сентябрь	МОДУЛЬ «Работа с родителями» МОДУЛЬ «Педагогическое руководство объединением»
2.	1 -3 год обучения	Родительское собрание «Организация учебно-воспитательного процесса в объединении»	сентябрь	МОДУЛЬ «Работа с родителями»
3.	1 -3 год обучения	Индивидуальные беседы с родителями	в течении всего года	МОДУЛЬ «Работа с родителями»
4.	1 -3 год обучения	Веселые старты «Спортивные ребята»	ноябрь	МОДУЛЬ «Педагогическое руководство объединением»

5.	1 -3 год обучения	Веселые старты «Новогодние забавы»	декабрь	МОДУЛЬ «Педагогическое руководство объединением»
6.	2-3 год обучения	Традиционный спортивный праздник «Неразлучные друзья- взрослые и дети»	февраль	МОДУЛЬ «Работа с родителями» МОДУЛЬ «Педагогическое руководство объединением»
7.	1 -3 год обучения	Веселые старты «Юный защитник», посвященные Дню Защитника Отечества	февраль	МОДУЛЬ «Педагогическое руководство объединением»
8.	1 -3 год обучения	Индивидуальные беседы с детьми	в течении всего года	МОДУЛЬ «Учебное занятие в объединении»
9.	1 -3 год обучения	Праздник к 8 марта «Моя мама супер»	март	МОДУЛЬ «Работа с родителями» МОДУЛЬ «Педагогическое руководство объединением»
10.	1 -3 год обучения	Веселые старты для детей (ДО СОШ №34) и родителей	март, апрель	МОДУЛЬ «Работа с родителями» МОДУЛЬ «Педагогическое руководство объединением»
11.	1 -3 год обучения	Спортивный праздник «От мала до велика»	апрель	МОДУЛЬ «Работа с родителями» МОДУЛЬ «Педагогическое руководство объединением»
12.	1 -3 год обучения	Соревнования по ОФП	май	МОДУЛЬ «Педагогическое руководство объединением»
13.	1 -3 год обучения	Родительское собрание «Подведение итогов за учебный год»	май	МОДУЛЬ «Работа с родителями»

Раздел 4. Методическое обеспечение

Физические качества

Физические качества – это сложный комплекс морфофункциональных, биологических и психологических свойств организма, которые определяют силовые, скоростные и другие характеристики движения.

Успешность овладения движениями во многом зависит от степени формирования физических качеств. Ученые различают следующие физические качества:

Ловкость - это способность человека быстро осваивать новые движения, а так же перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Быстрота - способность человека выполнять движения в кратчайшее время.

Гибкость - способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении (преимущественно сгибания и разгибания).

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление по средствам мышечных усилий.

Выносливость - способность человека выполнять какую-либо работу (в том числе физические упражнения) допустимой интенсивности в течение возможно длительного времени.

Развитие физических качеств детей дошкольного возраста имеет свои особенности. На протяжении всего дошкольного периода ребенок развивается не равномерно. Наибольший прирост физического развития приходится на возраст 4-5 лет. Затем наблюдается некоторый спад в физическом развитии, и новый прирост в 6-7 лет. Темп развития физических качеств совпадает с темпом физического развития. Наибольший прирост скоростных показателей отмечается у детей 5-6 лет. Увеличение силовых и скоростно-силовых показателей наблюдается у детей в возрасте от 6-7 лет. Прирост гибкости и динамической выносливости характерен для детей 5 летнего возраста. Координационные способности успешно формируются у детей 7 лет.

Педагогическая компетентность

Педагог должен уметь:

1. Планировать формирование познавательного интереса на занятии.
2. Конструировать занятие с учётом отношения детей к физкультурной деятельности.
3. Проектировать индивидуальный подход к обучающимся на занятии.
4. Учитывать при отборе учебного материала познавательные интересы и потребности обучающихся.
5. Включать в учебный материал занимательные факты с расчётом на любознательность и любопытство детей.
6. Насыщать материалом, требующим раздумья и мыслительной активности.
7. Побуждать обучающихся к постановке познавательных вопросов.
8. Проводить объяснение с учётом направленности на самостоятельный поиск ответов на поставленные вопросы.
9. Проводить дифференцированную работу в группе.
10. Использовать разнообразные формы поощрения.

11. Формировать у обучающихся веру в свои возможности.
12. Создавать эмоционально положительное отношение к занятию.

Методы физического воспитания

Применяется две группы методов обучения: специфические и общепедагогические.

К специфическим методам физического воспитания относятся:

1. *Методы строго регламентированного упражнения* (четкое определение объема выполняемой работы) включают:

✓ методы обучения новым двигательным действиям. При обучении новым двигательным навыкам применяют изучение упражнения в целом (когда упражнение простое и знакомое для воспитанников) и по частям (когда упражнение сложное, и для доходчивого обучения его делят по частям).

✓ методы воспитания физических качеств. Методы строго регламентированного упражнения применяются для воспитания физических качеств, представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. Результатом является достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Применяются методы со стандартными и нестандартными нагрузками.

2. *Игровой метод* (исполнение упражнений в игровой форме). Двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Основными методическими особенностями игрового метода являются:

1) игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются в тесном взаимодействии; можно избирательно развить определённые физические качества (подбирая соответствующие игры);

2) наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает её эффективным методом воспитания физических способностей;

3) широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизированный характер действий в игре способствует формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремлённости и других ценностных личностных качеств;

4) соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства даёт возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплину, волю, коллективизм и др.;

5) присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности, привлекательности способствует формированию у детей устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям.

К недостатку игрового метода можно отнести его ограниченные возможности при разучивании новых упражнений, а также при дозировании нагрузки на детский организм.

3. *Соревновательный метод* (использование упражнений в соревновательной форме). Обязательным условием этого метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться. В практике физического воспитания соревновательный метод проявляется:

- 1) в виде официальных соревнований различного уровня;
- 2) как элемент организации физкультурного занятия.

Соревновательный метод позволяет:

- стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;
- выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями и выявлять уровень их развития;
- обеспечивать максимальную физическую нагрузку;
- содействовать воспитанию волевых качеств.

Общепедагогические методы включают в себя:

1. *Словесные методы*. В физическом воспитании многие общепедагогические и специфические функции педагог решает с помощью слова: ставит перед занимающимися задачи, проводит инструктаж, отдаёт распоряжения и указания, управляет учебно-практической деятельностью на занятиях, проводит беседы, оценивает результаты освоения учебного материала, проводит воспитательную работу и т.п.

Применяются следующие словесные методы:

✓ *Дидактический рассказ*. Представляет собой изложение учебного материала в подготовительной форме. Его назначение – обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо двигательном действии или целостной двигательной деятельности. Занятия физическими упражнениями с дошкольниками и младшими школьниками проходят интересно (эмоционально), если они проводятся в форме «двигательных, дидактических рассказов: отдельные действия объединяются каким-либо общим сюжетным рассказом, который дети сопровождают действиями, доступными их воображению и двигательному опыту. Чем старше дети, тем шире вместо рассказа применяется описание, объяснение учебного материала.

✓ *Описание*. Это способ создания у занимающихся представления о двигательном действии. Описание предусматривает чёткое, выразительное, образное раскрытие признаков и свойств предметов, их величины, расположении в пространстве, форм, сообщение о характере протекания явлений и событий. При помощи описания занимающимся сообщается, главным образом, фактический материал, говорится, что надо делать, но не указывается, почему надо так делать. Оно применяется при начальном обучении двигательным действиям, чтобы создать у детей представление, как они могут использовать свои знания и двигательный опыт, полученный ранее.

✓ *Объяснение*. Это последовательное, строгое в логическом отношении изложение педагогом сложных вопросов. Практически объяснение характеризуется доказательством утверждений, аргументированностью выдвинутых положений, строго логической последовательностью изложения фактов и обобщений. В физическом воспитании объяснение применяется в целях ознакомления воспитанников с тем, что и

как они должны делать при выполнении учебного задания. При объяснении используется спортивная терминология, характерная для данного раздела программы. Для дошкольников и младших школьников объяснение должно отличаться образностью, ярким сравнением и конкретностью.

✓ *Беседа.* Вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между педагогом и ребёнком.

✓ *Разбор* – форма беседы, проводимая педагогом с детьми после выполнения какого-либо двигательного задания, участия в соревнованиях, игровой деятельности и т.д., в которой осуществляется анализ и оценка достигнутого результата, и намечаются пути дальнейшей работы по совершенствованию достигнутого.

✓ *Лекция* представляет собой системное, всестороннее, последовательное освещение определённой темы (проблемы).

✓ *Инструктирование* – точное, конкретное изложение педагогом предлагаемого детям задания.

✓ *Комментарии и замечания.* Педагог по ходу выполнения задания или сразу же за ним в краткой форме оценивает качество его выполнения или указывает на допущенные ошибки. Замечания могут относиться ко всем занимающимся, к одной из групп или к одному ребёнку.

Распоряжения, команды, указания – основные средства оперативного управления деятельностью детей на занятиях.

✓ *Распоряжения* – то словесное указание педагога на занятии, даются для выполнения какого-либо действия («в одну шеренгу становись»), задания для подготовки мест для занятий, уборки зала и т.д. Распоряжения применяются преимущественно для дошкольников и младших школьников.

✓ *Команда* имеет определённую форму, установленный порядок подачи и точное содержание. Командный язык – это особая форма словесного воздействия на занимающихся с целью побуждения их к немедленному безусловному выполнению или прекращению тех или иных действий.

✓ *Указание* представляет собой словесное воздействие с целью внесения соответствующих поправок при неправильном выполнении двигательных действий (например, «медленнее», «выше взмах» и т.п.). Указания чаще всего применяются с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

2. *Методы наглядного восприятия* способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию занимающихся выполняемых заданий. В программе используется:

✓ *метод непосредственной наглядности* (показ упражнений педагогом или по его заданию одним из детей) используется для создания у детей правильного представления о технике выполнения упражнения. Показ педагогом или одним из учащихся двигательного действия всегда должен сочетаться с методами слова, что позволяет исключить слепое, механическое подражание. Основное требование к показу – правильное выполнение упражнения учащимися. Поэтому показ двигательного действия повторяется в различных плоскостях и различном темпе (замедленно, быстро);

✓ *метод направленного прочувствования двигательного действия* предназначены для организации восприятия сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела. На занятиях используются:

- направляющая помощь педагога при выполнении двигательного действия;
- выполнение упражнений в замедленном темпе;
- фиксация положения тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия. [10]

Виды упражнения «Ходьба»

1. Обычная ходьба в умеренном темпе. При такой ходьбе нога ставится на опору с пятки, затем перекатом через ступню на носок переходит в отталкивание (по возможности выпрямленной в колене ногой). Движения рук спокойные — согнутые в локтях руки поочередно поднимаются вперед не выше уровня груди, затем отводятся назад локтями вверх, кисть примерно на уровне пояса. Голова приподнята, плечевой пояс не напряжен, живот подобран.

2. Ходьба на носках. Выполняется на более прямых ногах. Шаги короткие, туловище выпрямлено, подтянуто. Нога ставится на переднюю часть стопы (на полупальцы), пятка не касается поверхности. Движения рук незначительные, они несколько расслаблены. Их можно поставить на пояс, положить за голову. При этом плечи опущены, осанка непринужденная.

3. Ходьба на пятках. Этот вид ходьбы выполняется почти на прямых ногах. Шаги короткие, живот подтянут, спина выпрямлена. Нога ставится на пятку, носки подняты вверх, при этом не следует их сильно разворачивать в сторону. Движения рук незначительные (поставить на пояс, положить за голову).

4. Ходьба, высоко поднимая колени. Движения энергичные, четкие. Нога ставится сначала на переднюю часть, затем на всю стопу. Шаги короткие, но уверенные. Согнутая в колене нога поднимается вперед-вверх. Бедро принимает горизонтальное положение, голень образует с бедром прямой угол, носок оттянут вниз. Активные движения ног согласуются с движениями рук, кисти сжаты в кулаки. Продвижение вперед незначительное. Корпус прямой, голова приподнята.

5. Ходьба широким шагом. Движения несколько замедленные. Сохраняется обычная при ходьбе координация движений рук и ног. Нога ставится перекатом с пятки на носок. Примерная длина шага различна для детей разных возрастов (32—35 см в 2 года, 55—60 см к 7 годам). При выполнении этого вида ходьбы нельзя чрезмерно увеличивать длину шагов, так как это может привести к нарушению формирующейся у детей координации движений.

6. Ходьба перекатом с пятки на носок. Выполняется этот вид ходьбы ярко выраженной постановкой ноги на пятку, плавным и одновременно энергичным перекатом на носок, слегка пружиня при этом и стараясь приподняться повыше. Движения рук свободные, ненапряженные, с некоторым акцентом (остановкой) в момент перехода на носок.

7. Ходьба приставным шагом. Может выполняться вперед, назад, в правую и левую сторону. Шаг начинается с любой ноги: одна при этом выносится вперед, другая

к ней приставляется. Обе ноги оказываются вместе, пятки их соединяются на каждом шаге. Не следует поворачивать ступню приставляемой ноги носком внутрь. Руки в движении участия не принимают — их целесообразнее поставить на пояс. Этот вид ходьбы особенно хорошо выполнять под музыку, учитывая различный ее характер: под марш — четко, без заметного сгибания ног в коленях; под танцевальную музыку — мягко, пружиня на одной или на обеих ногах и т. д.

8. Ходьба в полуприседе и приседе. Выполняется на полусогнутых или полностью согнутых в коленях ногах. При ходьбе в полуприседе нога ставится на переднюю часть стопы, а при ходьбе в приседе — на всю стопу. Спину надо стараться держать прямо. Руки двигаются свободно. При ходьбе в полуприседе их можно поставить на пояс, при ходьбе в приседе руки лучше держать на коленях.

9. Ходьба скрестным шагом. В этом виде ходьбы одна нога выносится вперед и ставится перед другой немного в сторону. Продвижение вперед незначительное. Ногу нужно ставить выпрямленной и на всю стопу. Руки целесообразно держать на поясе, так как их активные движения могут привести к чрезмерному повороту туловища и нарушить координацию движений.

10. Ходьба выпадами. Выносимая вперед нога ставится согнутой в колене на всю стопу. Остающаяся сзади нога стоит на носке (по возможности ее надо держать прямой). Толчок производится носком сзади стоящей ноги.

11. Ходьба с закрытыми глазами. Выполняется небольшими шагами, обычно наблюдаются отклонения от прямолинейного направления.

12. Ходьба спиной вперед. Одна нога ставится назад на переднюю часть стопы или сразу на всю стопу. Толчок производится пяткой другой ноги или всей стопой одновременно. Координированные движения рук и ног выполняются с трудом [15].

Челночный бег. Техника выполнения, правила и нормативы

Среди беговых упражнений челночный бег занимает особое место. Это уникальная дисциплина, требующая в отличие от других видов быстрого передвижения максимальной скорости, совмещенной с быстрым торможением, чередующимся несколько раз. Для этой дисциплины в отличие от привычных дистанций важны практически все элементы последовательностей действий, именно поэтому правильное обучение и настойчивая тренировка являются обязательными для достижения успеха, тем более что столь короткая дистанция не дает времени на исправление ошибок атлету.

Как правильно заниматься челночным бегом? Приступать к разучиванию и постепенному переходу к тренировкам данного упражнения рекомендуется после овладения основными базовыми техниками бега на дистанции 100 метров. Здесь следует понимать, что скоростные качества в основном наследуются генетически, и добиться сдвигов в результатах спортсменов, возможно только овладев правильной техникой старта и бега.

Существенным моментом в организации обучения и тренировок упражнения является вопрос предупреждения травматизма. Полученные спортивные травмы при неправильном подходе не только на долгое время выбивают атлетов из тренировочного ритма, но и не дают в дальнейшем восстановить психологическое состояние и могут вызывать боязнь выполнения норматива. Основным методом предупреждения

травматизма в челночном беге является методически верно организованное занятие, в подготовке к которому планируются дозированные нагрузки во время разминки, правильно строится разучивание и тренировка отдельных элементов и грамотно проводится снижение нагрузок в конце занятия.

Немаловажным моментом также является экипировка и место проведения занятия. Здесь обращается внимание на сочетание обуви и поверхности, на которой проводится обучение, ведь использование одной и той же обуви для специальных покрытий стадионной дорожки и обычного, даже самого высокого качества асфальтобетонного покрытия не рационально из-за разного коэффициента сцепления.

Правила и техника челночного бега

Условия выполнения этого норматива не являются особенно сложными:

на ровной площадке отмеряется дистанция 10 метров;

проводится четко видимая линия старта и финиша;

старт проводится с положения высокого или низкого старта;

движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую спортсмен должен коснуться линии любой частью тела;

касание является сигналом выполнения одного из элементов выполнения норматива, сделав касание, спортсмен должен развернуться, и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции;

по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.

Норматив засекается по времени от команды «Марш» до преодоления спортсменом линии финиша.

Технически это упражнение относится к разряду координационных упражнений, в котором, кроме скорости, атлету необходимо обладать и высокими навыками координации движений.

Поскольку дистанция для преодоления является небольшой, особое значение имеет положение тела, с самого старта, необходимо максимально скоординировать работу рук и ног.

Недопустимо на столь коротком отрезке проводить полное распрямление тела, корпус тела должен быть постоянно наклоненным вперед.

Руки движутся параллельно телу, при этом желательно не проводить разгибание рук в локтях. При преодолении 5-7 метров, постепенно необходимо снижать ускорение и готовиться к началу торможения и разворота.

Торможение, должно проводиться интенсивно, при этом необходимо часть усилий направить на выбор положения тела, для того чтобы провести разворот с наименьшими потерями с одновременным занятием положения для старта.

Завершающим этапом выполнения элемента будет касание линии или заступ за нее. В различных методиках такой элемент описывается по-разному, в одних это производится путем заступа за линию ногой, с дальнейшим поворотом на 180 градусов, так чтобы следующий шаг этой ногой был первым шагом бега нового отрезка дистанции. Такой шаг соответствует положению высокого старта. В других методиках касание проводится рукой, таким образом, что после него спортсмен принимает положение низкого старта.

Отдельное внимание финишу. Такие «рваные» отрезки дистанции не позволяют осуществить разгон спортсмену на полную силу, ведь при беге на короткие дистанции 100 – 200 метров спортсмены первые 10-15 метров проводят разгон, при котором положение тела постепенно принимает вертикальное положение, а шаги практически на 1/3 короче, чем обычный шаг в середине дистанции. Вместе с тем при выполнении этой дисциплины, независимо от того, сколько отрезков необходимо преодолеть важным с точки зрения конечного результата, является последний отрезок. Это объясняется тем, что при его прохождении уже не требуется снижать скорость и проводить разворот. Такой особенностью пользуются опытные атлеты, уделяя большое внимание в тренировках именно последнему участку, от момента разворота, до пересечения финишной линии. Здесь нужно рассмотреть буквально каждый метр более внимательно:

при развороте принимается наиболее эффективное положение тела, с которого спортсмен должен сделать рывок с максимальным ускорением;

первые 2-3 шага, делаются немного короткими, первоначальное ускорение дополняется разгоном, корпус тела наклонен вперед, голова наклонена вперед, движение руками проводится резко вдоль тела, без разгибания руки в локте, и отбрасывания кисти назад;

после набора необходимого ускорения, происходит постепенное выпрямление корпуса и поднятие головы, но без запрокидывания ее вверх, шаги делаются большими, движения руками допускают отбрасывание кистей назад с расправлением рук в локтях;

максимальный темп движения должен сохраняться так, чтобы при пересечении финишной линии атлет продолжал движение в максимальном темпе, а торможение начинал только после 7-10 шагов после пересечения линии финиша. [18]

Список литературы

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. М.: Медицина, 1975. 402с.
2. Брянцева Л. В. Здоровье современных школьников проблемы, опыт работы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/618059/> (дата обращения 08.05.2022 г.).
3. Возрастные и индивидуальные особенности детей, средней группы//Сайт Инфоурок. Библиотека материалов. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/vozrastnie-i-individualnie-osobennosti-detey-sredney-gruppi-1368876.html> (дата обращения 08.05.2022 г.).
4. Гончар И. В. Плоскостопие у детей и его профилактика. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2016/03/15/ploskostopie-u-detey-i-ego-profilaktika> (дата обращения 08.05.2022 г.).
5. Гукасова Н. А. Лечебная физкультура в системе комплексного лечения сколиоза: Учеб. пособие. М.: ЦОЛИУВ, 1987. С. 48.
6. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка (роль двигательного анализатора в формировании высшей нервной деятельности). М.: Педагогика, 1972. 79 с.
7. Замыслов Н.Л.. Методика оценивания сформированности физических качеств детей дошкольного возраста//Персональный сайт инструктора по физической культуре Замыслова Николая Леонидовича. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sites.google.com/site/zamsport18/monitoring> (дата обращения 08.05.2022 г.)
8. Лурия А.Р. Мозг человека и психические процессы. М.: АПН РСФСР, 1963.
9. Носов И.А. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительных систем: учебное пособие, - Новосибирск: Изд. НГПУ, 2006. -98с.
10. Романцев М.Г. Здоровьесохраняющее образование – новое качество обучения XXI века.СПб.: Изд-во СпбГУ, 2002. 82 с.
11. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: [5-7 лет]: Пособие для педагогов дошко. учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей - М.: Мозаика-Синтез, 2000. - 255 с.
12. Семенова Е.А. Особенности организации разных видов занятий по физической культуре/ Институт физической культуры и спорта СГУ имени Н.Г. Чернышевского. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.allbest.ru/> (дата обращения 18.06.2022 г.).
13. Сичко Н.О. Активизация межполушарного взаимодействия коры головного мозга как основа успешного обучения и воспитания подрастающего поколения. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktivizatsiya-mezhpolusharnogo-vzaimodeystviya-kory-golovnogo-mozga-kak-osnova-uspeshnogo-obucheniya-i-vospitaniya-podrastayuschego> (дата обращения 08.05.2022 г.)

14. Фахреева В.Р. Ходьба. Техника различных видов ходьбы. Методика обучения различным видам ходьбы детей разных возрастных групп// ИНФОУРОК (ведущий образовательный портал России). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/kontrolnaya-rabota-na-temu-hodba-tehnika-razlichnih-vidov-hodbi-metodika-obucheniya-razlichnim-vidam-hodbi-detey-raznih-voznrastn-1184975.html> (дата обращения 03.09.2021 г.)
15. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта//Физическая культура в школе.-М.:АСАДЕМА,-2000.-С.12-471
16. Храмов П.И., Березина Н.О.. Состояние здоровья и образ жизни современных дошкольников. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <file:///C:/Users/cvr/Downloads/sostoyanie-zdorovya-i-obraz-zhizni-sovremennyh-doshkolnikov.pdf> (дата обращения 13.06.2022 г.)
17. Челночный бег. Техника выполнения, правила и нормативы. // сайт KEEPRUN/ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://keeprun.ru/types/chelnochnyj-beg-texnika-vypolneniya-pravila-i-normativy.html> (дата обращения 15.10.2021 г.)
18. Чернобокова Т. Р. Рабочая программа воспитателя ДООУ. Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей развития детей среднего возраста. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://filling-form.ru/turizm/108705/index.html?page=2> (дата обращения 08.05.2022 г.).
19. Юркова О.И.. Организация физической подготовки дошкольников// сайт Социальная сеть работников образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/10/17/organizatsiya-fizicheskoy-podgotovki-doshkolnikov> (дата обращения 05.07.2022 г.)