

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ЛИЦЕЙ №1571»



Утверждаю
Директор ГБОУ Лицей №1571
М.В. Варгамян
«15» сентября 2016 г.

Рекомендовано
программно-методическим советом
протокол № 2 «15» сентября 2016 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ОФП для дошкольников

(ознакомительная, физкультурно-спортивной направленности)

платные образовательные услуги

Возраст обучающихся: 3 – 7 лет

Срок реализации: 3 года

Автор - составитель:
Фаттахетдинов Р.Р.
педагог дополнительного образования

по программе работают:
Фаттахетдинов Р.Р.
Колесников С.Н.
педагог дополнительного образования

МОСКВА, 2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствием чётких нравственных ориентиров, малоподвижный образ жизни формируют ту обстановку, при которой необходимо решать проблему оздоровления детей не только во время уроков, но и дополнительно в различных кружках и секциях.

Трудно переоценить роль двигательной активности в расширении функциональных возможностей развивающегося организма, в совершенствовании двигательной деятельности. Детям не хватает эффективных физических движений, смены умственного труда физическим.

Для многих учащихся различные формы занятий физической культурой – единственная возможность, чтобы хоть как-то удовлетворить свою потребность в движении.

Дополнительные занятия общей физической подготовкой выполняют полезную роль в оздоровлении и укреплении растущего организма. ОФП – это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств: выносливости, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании. В содержании занятий по ОФП ведущую роль играют естественные виды движений и их вариации: к ним относятся различные виды ходьбы, бега, прыжков, метаний, подвижные и спортивные игры.

Закалке детского организма, развитию умения владения своим телом способствует дошкольный курс общей физической подготовки.

Тип и вид программы - модифицированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая ознакомительная программа физкультурно-спортивной направленности.

Дошкольный курс общей физической подготовки - это адаптированная обучающе-развивающая программа для детей дошкольного возраста, не посещающих детский сад. Даная программа основывается на базисной программе развития ребенка-дошкольника «Истоки», а также на «Программе воспитания и обучения в детском саду» (под ред. М.А. Васильевой и др.), которые в соответствии с современными задачами дошкольного образования предусматривают всестороннее развитие ребенка на основе его возрастных возможностей и индивидуальных способностей. Поэтому представленная программа «Общая физическая подготовка для дошкольников» является модифицированной образовательной программой **физкультурно-спортивной направленности** дополнительного образования детей.

В программе предусматривается укрепление здоровья, полноценное физическое развитие, расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, воспитание интереса к различным доступным ребенку видам двига-

тельной деятельности, совершенствование функций организма ребенка, формирование положительных нравственно - волевых черт личности. В ходе освоения программы происходит последовательное обучение ребенка движениям и двигательным действиям: правильной, ритмичной, легкой ходьбе, бегу, умению прыгать с места и с разбега, разным видам метания, лазанья, движений с мячами. Дети обучаются четко, ритмично, в определенном темпе выполнять различные физические упражнения по показу и на основе словесного описания, разученные движения могут выполняться под музыку.

Цель программы - оздоровление и физическое развитие детей дошкольного возраста.

Задачи:

Образовательные

- постижение основных понятий роли физической культуры для здоровья и повседневной жизни человека;
- понятие движения в строю, синхронности движения;
- дать некоторые сведения о роли спорта в жизни людей и отдельных народов;

Воспитательные

- воспитание таких качеств, как смелость, решительность;
- воспитание дисциплинированности и ответственности перед педагогом, родителями и другими детьми;
- воспитание ровного доброжелательного общения детей друг с другом.

Развивающие

- развитие стремление и интереса ребенка к занятиям физической культуры;
- формирование правильной осанки;
- развитие навыка ориентации в пространстве;
- постановка правильного дыхания;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие общей силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости и др.
- развитие координации движений, равновесия;
- формирование способности к самоконтролю за качеством выполняемых движений.

Адресность, срок реализации

Программа адресована детям 3 – 7 лет. Форма обучения детей - групповая. Срок реализации программы - 3 года. В группу первого года обучения принимаются дети четвертого года жизни, второго года обучения - дети пятого года жизни, в группу третьего года обучения - дети шестого года жизни. Количество детей в группе – не более 8 -10 человек. Это диктуется необходимостью внимательно следить за каждым ребенком, ибо различные упражнения, подвижные игры возбуждают детей, требуется неусыпное наблюдение для того, чтобы не было травм, чтобы дети не обижали друг друга и не оби-

жались сами, а также не совершали недозволенных действий в отношении других членов группы.

Режим занятий

Продолжительность занятий:

- 1-го года обучения – 30 минут, включая не более 15 мин учебной работы и 15 минут организационной работы,
- 2-го года обучения – 30 минут, включая не более 20 минут учебной работы и 10 минут организационной работы,
- 3-го года обучения – 30 минут, включая не более 25 минут учебной работы и 5 минут организационной работы¹.

Занятия проходят два раза в неделю.

Прогнозируемые результаты:

После первого года обучения дети должны:

- уметь бегать и ходить друг за другом в колонне со сменой ведущих;
- уметь ходить на носочках, пятках, внешней и внутренней сторонах стопы;
- уметь прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед;
- прыгать в длину с места на расстояние, не менее 40 см;
- прыгать на одной ноге;
- уметь ползать по гимнастической скамейке;
- лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, с правильным захватом реек руками;
- уметь бросать и ловить мяч;
- прокатывать мяч между предметами;
- уметь приседать без опоры;
- уметь строиться самостоятельно в колонну по одному, в круг, парами, шеренгами.

После второго года обучения дети должны:

- уметь ходить и бегать, ускоряя и замедляя темп движения;
- бегать врассыпную, используя все пространство площадки, не задевая друг друга;
- ходить и бегать в колонне, между расставленными предметами, не задевая их;
- уметь спрыгивать с высоты (гимнастической скамейки);
- прыгать на месте: ноги вместе, ноги врозь;
- прыгать в длину с места, на длину не менее чем на 70 см;
- прыгать с высоты не менее 20 – 25 см;
- уметь лазать по гимнастической стенке с изменением темпа;
- уметь бросать мяч о землю и ловить его, отбивать мяч на месте несколько раз подряд;

¹ СанПиН 2.4.1.3049-13

- поднимать руки вверх с предметами и без них;
- уметь приседать без опоры, с предметами;
- уметь делать выпады на правую и левую ногу;
- уметь строиться в колонну, шеренгу по одному, в две колонны и парами.

После третьего года обучения дети должны:

- уметь ходить и бегать, меняя направления, со сменой темпа;
- уметь делать четкие повороты во время ходьбы по залу;
- уметь ходить и бегать по скамейке с разными положениями рук
- бегать на перегонки;
- уметь прыгать на одной ноге на месте и с продвижением вперед;
- прыжки в длину с разбега на расстояние до 100 см;
- прыгать с высоты не менее 30 см в обозначенное место;
- прыгать в высоту с разбега на 30 – 40 см;
- уметь правильно выполнять все виды прыжков, метания, лазания;
- уметь быстро, самостоятельно организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонны, шеренгу.

Контроль реализации программы.

В течение учебного года проводятся зачеты для занимающихся:

- *вводное* (сентябрь), выявляется общий уровень готовности группы и каждого занимающего в отдельности в предстоящем учебном году;
- *текущее* (декабрь), когда определяется, насколько изменилась ситуация с начала учебного года (определяется динамика роста);
- *итоговое* (май), когда по результатам данного тестирования осуществляется перевод на следующий год обучения.

Так же два раза в год (в ноябре и апреле) проводятся *открытые занятия* для родителей, которые позволяют им отследить уровень развития своих детей.

Оценка результатов обучения осуществляется при проведении показательных выступлений. Однако основным результатом обучения помимо технических и физических показателей следует считать развитие у занимающихся таких качеств, как, внимательность и ответственность, честность, необходимые каждому ребенку, чтобы стать достойным членом общества.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема	Количество занятий					
	Первый год обучения		Второй год обучения		Третий год обучения	
	Т	П	Т	П	Т	П
1. Ходьба, бег, упражнения на равновесие	1	5	1	5	1	5
2. Прыжки	1	3	1	3	1	3
3. Метание	1	3	1	3	1	3
4. Лазанье	1	3	1	3	1	3
5. Подвижные игры	1	5	1	5	1	5
6. Общеразвивающие упражнения	1	5	1	5	1	5
7. Ориентация в пространстве	1	2	1	2	1	2
8. Постановка правильного дыхания	-	1	-	1	-	1
9. Упражнения на растяжку	-	2	-	2	-	2
ИТОГО	7	29	7	29	7	29
	36		36		36	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения

Тема № 1. Ходьба, бег и упражнения на равновесие:

Обучить во время ходьбы и бега друг за другом (в колене) и врассыпную, по сигналу преподавателя находить свое место в колонне. Ходить и бежать друг за другом по краям площадки со сменой ведущих. Останавливаться после ходьбы и бега по сигналу преподавателя. Ходить и бегать по кругу, взявшись за руки. Хо-

дить и бегать парами. Ходить и бегать между расставленными предметами, не задевая их. Ходить по шнуру, положенному прямо, по кругу и зигзагообразно. Ходить и бегать на носках, не топая, ходить по скамейке прямо (переменным шагом), боком (приставным шагом). Ходить и бегать высоко поднимая колени, на носках.

Тема № 2. Прыжки

Обучить подпрыгиванию на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Прыгать в длину с места, через шнур, положенный на землю, в обруч. Перепрыгивать через 3 палки, кубики и другие невысокие предметы. Прыгать из положения сидя, толкаясь двумя ногами, приземляясь на носки.

Тема № 3. Катание, бросание, метание, ловля.

Обучить прокатывать мяч между предметами с расстояния 1,5-2 м. Подбрасывать мяч вверх и ловить его, бросать мяч об землю и ловить его. Бросать мяч товарищу и ловить мяч, брошенный товарищем (расстояние 1-1,5 м). Метание на дальность правой и левой рукой на расстояние 2,5 - 5 м, в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой на расстояние 1,5 – 2 м, в вертикальную цель (высота мишени 1,2 м) правой и левой рукой на расстояние 1 – 1,5 м. Бросать мяч товарищу и ловить мяч, брошенный педагогом (расстояние 70 см – 100 см).

Понятия: кисть, запястье, работа локтевого сустава.

Тема № 4. Ползание, лазанье

Обучить подлезать под палку, положенную на спинки стульев, ползать по гимнастической скамейке, пролезать в обруч, не касаясь руками пола. Ползать по наклонной доске (вверх и вниз) на четвереньках. Влезать на гимнастическую стенку приставным и переменным шагом, а также спускаться с нее. Перебираться с одного пролета лесенки на другой. Правильный захват всеми пальцами, большой палец снизу.

Тема № 5. Подвижные игры

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползанья; ловкость, творчество и выразительность движений. Вводить различные игры с более сложными правилами и сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Использовать игры с ходьбой и бегом, игры с прыжками, индивидуальные игры с мячом, игры на ориентировку в пространстве.

Примечание. Игры подбираются в соответствии с возрастом и физическим развитием детей.

Тема № 6. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимать и опускать руки из различных исходных положений, махи прямыми и согнутыми руками вперед и назад, перекладывание предметов из руки в руку над головой, перед собой, за спиной. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Подниматься на носки, поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее, приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, диаметром 6-8 см приставным шагом, опираясь на нее серединой ступни.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Примечание. Применяются общеразвивающие упражнения, меняющиеся по содержанию, форме и степени нагрузки, соответственно возрасту и физической подготовленности детей.

Тема № 7. Ориентация в пространстве

Самостоятельное построение друг за другом небольшими группами и всей группой в круг, в пары. Построение в шеренгу по линии, по шнуру. Понятия: колонна, группа, пары, звено, круг.

Тема № 8. Постановка правильного дыхания

Обучение диафрагмальному дыханию, грудному дыханию, смешанному дыханию с последующим постоянным закреплением и усовершенствованием. Постановка ритмичного дыхания. Восстановление дыхания после физической нагрузки. При беге: вдох носом, выдох ртом. Для восстановления дыхания: глубокий вздох, глубокий выдох.

Тема № 9. Упражнения на растяжку

Упражнения на растяжку шеи, рук, мышц спины, ног. Правильное положение рук, ног относительно таза и туловища.

Второй год обучения

Тема № 1. Ходьба, бег и упражнения на равновесие:

Закрепление пройденного материала. Обучение ходьбе и бегу, ускоряя и замедляя темп движения по сигналу преподавателя, при ходьбе делать повороты по сигналу преподавателя.

Бег врассыпную, используя все пространство площадки не задевая друг друга; ходьба и бег в колонне между расставленными предметами, не задевая их. Ходьба на пятках, внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба и бег по наклонной доске. Пробегать под вертящейся веревкой, убегать от ловящего, догонять убегающего, стоять на одной ноге.

Тема № 2. Прыжки

Закрепление пройденного материала. Прыжки на месте на двух ногах, продвигаясь вперед, с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки вверх, стараясь коснуться предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка на 5-10 сантиметров. Прыжки в длину с места с увеличением длины прыжка. Прыжки с высоты 20 – 25 см, в длину с места и разбега.

Тема № 3. Катание, бросание, метание, ловля.

Закрепление пройденного материала. Обучить бросать и ловить мяч двумя руками несколько раз подряд вверх, о землю. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м), перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие (с расстояния 2 м). Ударять мяч о землю поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд. Метание предметов на дальность (не менее 3,5 – 6,5 м) в горизонтальную цель правой и левой рукой, в вертикальную цель с расстояния 1,5- 2,0 м.

Тема № 4. Ползание, лазанье.

Закрепление и усовершенствование пройденного материала.

Ползание на четвереньках по прямой, между предметами, змейкой по горизонтальной и наклонной доске, скамейке; ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.

Обучить пролезать между рейками, проползать под скамейкой, пролезать в обруч, не касаясь руками пола. Правильный захват всеми пальцами, большой палец снизу.

Лазание по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Тема № 5. Подвижные игры

Продолжать развивать двигательную активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами. Развивать психофизические качества, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации

знакомых игр с небольшой группой сверстников.

Приучать к выполнению правил без напоминания педагога. Развивать творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

Использовать игры с ходьбой и бегом, прыжками, игры с ползанием и лазанием, игры с бросанием, метанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и на внимание.

Тема № 6. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны и вверх одновременно и поочередно, с предметами и без них; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Выполнять упражнения стоя, сидя на полу или стуле.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Повороты в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоны в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой; сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Подниматься на носки; выполнять притопы, полуприседания, приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны.

Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног. Повороты с предметами и без них, выполнение упражнений первого года обучения с посильными усложнениями - приседания с опорой, без опоры, с предметами, выпады на правую и левую ноги.

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе.

Тема № 7. Ориентация в пространстве

Закрепление пройденного материала.

Обучение построению в колонну, шеренгу по одному, в две колонны, парами, перестраиваться из одной колонны в несколько (3-4).

Делать повороты вправо и влево переступанием по направлению, указанному преподавателем (направо к окну).

Равняться, размыкаться. Понятия: колонна, группа, пары, звено, круг

Тема № 8. Постановка правильного дыхания

Тренинг постановки дыхания по методике, указанной в «Содержании» п. 7 первого года обучения.

Тема № 9. Упражнения на растяжку

Упражнения на растяжку шеи, рук, мышц спины, ног. Правильное положение рук, ног, относительно таза и туловища. Все упражнения даются соответственно возрасту и физической подготовленности детей.

Третий год обучения

Тема № 1. Ходьба, бег и упражнения на равновесие:

Закрепление и усвоение пройденного материала. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий педагога.

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое, меняя направление по указанию преподавателя; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Кружение парами, держась за руки.

Ходьба по скамейке, веревке с разными движениями рук, перешагиванием через предмет, поворотами и приседаниями и т.д.

Тема № 2. Прыжки

Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед – другая назад), продвигаясь вперед.

Обучение прыжкам через короткую скакалку. Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед. Увеличение длины прыжка с места. Прыжки через короткую и длинную скакалку разными способами. Прыжки в длину с разбега.

Тема № 3. Бросание, ловля, метание.

Закрепление и усовершенствование пройденного материала. Обучить перебрасывать мячи друг другу снизу, из-за головы, отбивать мяч одной рукой об пол, продвигаясь вперед шагом. Подбрасывать и ловить мяч с хлопками. Попадать мячом в движущуюся цель. Метание предметов на дальность (не менее 5-6 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Тема № 4. Ползание, лазанье.

Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия. Обучение лазанью по гимнастической стенке с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой. Влезать до верха гимнастической стенки и слезать ритмично, не пропуская реек. Перелезание через скамейку, бревно, доски, несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами. Пролезать под палку высотой 40-50 сантиметров. Правильный захват всеми пальцами, большой палец снизу

Тема № 5. Подвижные игры

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, доводить их до конца, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Использовать игры с ходьбой и бегом, прыжками, подлезанием и лазаньем, игры с метанием и ловлей, эстафеты, с элементами соревнования.

Тема № 6. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: те же, что и на втором году обучения с увеличением амплитуды движений, пространственной направленности и включением динамики процесса.

Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, в вверх). Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения.

Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Тема №7. Ориентация в пространстве

Закрепление и усовершенствование пройденного материала. Обучить самостоятельно, быстро, организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу: равняться в колонне, круге,

шеренге. Перестраиваться из одного круга в несколько. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу. Делать повороты (направо, налево). Понятия: колонна, группа. пары, звено, круг

Тема № 8. Постановка правильного дыхания

Тренинг постановки дыхания по методике, указанной в «Содержании» п. 7 первого года обучения.

Тема № 9. Упражнения на растяжку

Упражнения на растяжку шеи, рук, мышц спины, ног. Все упражнения даются соответственно возрасту и физической подготовленности детей. Правильное положение рук, ног, относительно таза и туловища.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Организация деятельности

Физическое воспитание, которому необходимо уделять значительное внимание, направлено на охрану жизни и укрепление здоровья детей, своевременное формирование у них двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость и др.), овладение физическими упражнениями и подвижными играми; воспитание жизнерадостной, жизнестойкой, целеустремленной, волевой и творческой личности.

Решению задач физического воспитания способствует создание условий, обеспечивающих подбор и размещение мебели, физкультурного оборудования и инвентаря с учетом педагогических, гигиенических, эстетических требований, предъявляемых к ним, а также нормативных правовых актов

Занятия по общей физической культуре осуществляется в специализированном спортивном зале.

Физкультурное занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. В каждой из них решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

В *вводной части* педагог должен пробудить у детей интерес к занятию, эмоционально и психологически настроить на него, активизировать внимание, обеспечить постепенную подготовку организма к предстоящей физической нагрузке. С этой целью детям предлагают знакомые им упражнения или их варианты, содействующие формированию правильной осанки, развитию ориентировки в пространстве, выразительности движений. Общую и специальную подготовку организма к основным движениям обеспечивают подготовительные упражнения, которые подбираются для разных мышечных групп (плечевой пояс, руки, туловище и ноги) и выполняются из разных исходных положений. Подбор и дозировка упражнений зависят от их сложности, возраста детей и степени освоения ими данного материала, а также от содержания основной части.

В *основной части* занятия детей обучают общеразвивающим упражнениям и основным движениям: они знакомятся с новым двигательным материалом, повторяют уже известный с использованием различных вариантов

совершенствования двигательных навыков, находящихся в стадии закрепления. Дети играют в подвижные игры, обеспечивающие максимальную нагрузку на организм.

В *заключительной части* занятия детям должен быть обеспечен постепенный переход от повышенной мышечной деятельности к спокойному состоянию, приведению пульса к норме.

Основные направления деятельности педагога во время занятия - проведение определенного комплекса упражнений, часть из которых реализуется во все годы обучения и является продолжением естественных движений ребенка, соединенных с определенными правилами: одновременное выполнение всеми участниками спортивной группы, синхронность движения, определенные положения рук, ног, шеи, головы, туловища и т.д. Комплекс других упражнений, направленных на развитие определенных групп мышц, изменяется со временем в сторону усложнения.

Каждое занятие включает обязательную игру, которые также выстроены в соответствии с принципом: от простого к сложному, чтобы дети не только учились владеть своим телом, но и постигали особенности групповых игр - привыкали выполнять определенные правила, играли за команду, стремились к победе честно.

В комплекс повторяющихся упражнений входят:

- упражнения общеразвивающего действия (движения головы, положения и изменение движения рук, положения и изменение движения ног, положения и изменение движения туловища);
- упражнения с основными движениями: ходьба, бег, прыжки, бросание, ловля, метание, лазание;
- подвижные игры и игровые упражнения с ходьбой и бегом, прыжками, ползанием, лазанием, с метанием и ловлей, игры – эстафеты, игры – забавы.

Занятия строятся так, чтобы обеспечить освоение программного материала и достаточно высокую физическую нагрузку. Важную роль в успешном решении этих задач играют положительные эмоции, побуждающие детей к лучшему выполнению упражнений и предотвращающие быстрое утомление.

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо иметь:

- зал для проведения спортивных занятий;
- спортивное оборудование: гимнастические стенки, гимнастические скамейки, наклонные доски, маты
- спортивные снаряды: мячи резиновые различного диаметра, палки гимнастические, скакалки, короткая скакалка, шнур, длиной 10 метров, кегли разноцветные, обручи, кубики разноцветные.

Музыкальный центр.

ЛИТЕРАТУРА

1. Программа «Истоки»: Базис развития ребенка-дошкольника, под ред. Л.В. Парамонова- М.: Просвещение, 2003.
2. Программа воспитания и обучения в детском саду под ред. М.А. Васильевой и др. - М.: Мозаика-Синтез, 2006.
3. Методические рекомендации к «Программе воспитания и обучения в детском саду» под ред. Гербовой В.В., Комаровой Т.С.- М.: Мозаика-Синтез, 2006.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991.
5. Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста.-М.: Просвещение, 1976.
6. Осокина Т.Н. Общеразвивающие упражнения в детском саду - М. : Просвещение, 1986
7. Лайзане С.Я.. Физическая культура для малышей. - М.: Просвещение,1987.
8. Фролов В.Т., Сорко Г.П. Физическая культура на воздухе с детьми дошкольного возраста М,: Просвещение,1983.
9. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. – М.: Воспитание дошкольника, 2005
- 10.Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. .- М.: Мозаика-Синтез, 2006.
- 11.«Увлекательные занятия по физической культуре в средней группе учреждения дошкольного образования»
Издатель - [Белый ветер](#), 2014
12. “Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью. Масалова О.Ю., 2015