

Департамент образования
Администрации Тутаевского муниципального района

Муниципальное учреждение спортивная школа «Старт»
Тутаевского муниципального района

ПРИНЯТА
на тренерском совете
МУ СШ «Старт»
«25»апреля 2019 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
« С мячом из детства »**

Возраст обучающихся от 4 до 5 лет.
Нормативный срок освоения программы: 1 год

Авторы –составители программы:

Н.Г.Юрьева- заместитель директора МУ СШ «Старт»
К.А.Красильникова-хореограф МУ СШ «Старт»

г.Тутаев, Ярославская область 2019 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
1.1	Сроки реализации программы	4
1.2	Прогнозируемые результаты	5
2.	Учебно-тематический план	5
3.	Содержание образовательной программы	6
3.1	Теоретические сведения	6
3.2	Практическая подготовка	6
4.	Воспитательная работа	14
5.	Организация образовательного процесса	15
6.	Методическое обеспечение образовательной программы	15
6.1	Материально-технические условия	22
7.	Система контроля и зачетные требования	23
	Перечень информационного обеспечения	27

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «С мячом из детства» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в РФ от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ.

Программа «С мячом из детства» предназначена для детей 5-6 лет, рассчитана на 1 года прохождения курса в режиме дополнительных занятий.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни человека. Именно в это время закладывается основы здоровья. В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание очень важно в этот период

Разработка программы актуальна, т.к. работа по программе способствует реализации сразу нескольких основных направлений: физкультурного, социально-коммуникативного, познавательного

Направленность:

Содержание Программы направлено на сохранение и укрепление физического и психологического здоровья детей, развитие личности ребенка и его самореализации

Программа построена с использованием нетрадиционных средств физического воспитания: общеразвивающих упражнений, акробатики и начальных форм упражнений футбола, волейбола и т.д. Все эти средства направлены на улучшение здоровья, для обеспечения хорошей формы, для развития двигательной активности, для отдыха и для эмоционального состояния детей

Занятия по Программе позволяют повысить уровень мышечной тренированности и улучшить состояние сердечно-сосудистой системы. В широком смысле к видам двигательной активности, дающим аэробную нагрузку, относятся различные цикличные движения, выполняемые с невысокой интенсивностью. Аэробные программы включают в себя дополненные ходьбой, бегом, прыжками, интересны детям. Выполнение общеразвивающих и акробатических упражнений, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс, также стимулирует работу сердечно-сосудистой системы и дыхания, разнонаправленно воздействует на опорно-двигательный аппарат и нервную систему человека

Новизной представляемой Программы является:

- приоритетность игры, направленной содействием процессу правильного физического развития обучающихся. Подвижные игры как средства развития быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, координации движения позволяют приобрести умения систематического занятия физической культуры и обоснованно выбрать вид спорта для дальнейших занятий

Актуальность данной модифицированной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта, который понравится, так как в занятиях дети учатся не только быстроте, выносливости, гибкости и развитию силовых способностей, но и навыкам, необходимым при занятиях различными видами спорта и гимнастики.

В ежегодном послании Президента РФ Федеральному собранию отмечалась необходимость создания условий для осознания молодым поколением потребности в здоровом образе жизни, в занятиях физической культурой и спортом. Данная Программа направлена на решение поставленной цели.

Цель программы: увеличение двигательной активности детей дошкольного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни

Задачи программы:

Оздоровительные:

- ✓ Всестороннее физическое развитие и совершенствование функций организма.
- ✓ Повышение активности и общей работоспособности.

Образовательные:

- ✓ Формирование жизненно необходимых умений и навыков в соответствии с индивидуальными особенностями.
- ✓ Получение элементарных знаний о своем организме, способах укрепления собственного здоровья.

Воспитательные:

- ✓ Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- ✓ Формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

1.1 Сроки реализации программы

2. Режимы тренировочной работы.

3. Возраст занимающихся и наполняемость групп.

4.

Наименование группы	Период тренировочной работы	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число занимающихся в группе	Минимальное число занимающихся в группе
СО	1 год	5	10	20

6. Объем тренировочной нагрузки.

7.

Наименование группы	Период тренировочной работы	Максимальный объем тренировочной нагрузки (час/нед.)	Общее количество часов за 34 недели тренировочных занятий
СО	1 год	2	68

Возраст детей, обучающихся по данной программе от 5 до 6 лет.

Срок реализации данной программы – 1 год.

Количество обучающихся в группах до 20 человек.

Режим занятий: 2 раза в неделю

Продолжительность занятий – академический час (45 минут)

Учебный год начинается с 1 сентября текущего года и заканчивается 31 мая непосредственно в спортивной школе. Расписание занятий составляется с учетом режима возможностей использования спортивного зала и установленных санитарно-гигиенических норм. Перевод в спортивно-оздоровительную группу по выбранному виду спорта производится по желанию обучающихся и их родителей (законных представителей) на основании продолжительности занятий и письменного разрешения врача к дальнейшим тренировкам по выбранному виду спорта

Условия набора детей в спортивно-оздоровительной группе (далее СОГ) принимаются все желающие при наличии медицинской справки от детского врача для занятий физической культуры в основной группе

Для зачисления необходимы следующие документы:

- заявление родителей (законных представителей);
- медицинская справка о состоянии здоровья ребенка, выданная лечебным учреждением по месту жительства;
- копия свидетельства о рождении.

1.2 Прогнозируемые результаты:

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

В результате использования Программы у детей повышается интерес к физкультурным занятиям, снижается заболеваемость, повышается уровень физического развития детей. Наблюдается стремление к здоровому образу жизни, эмоциональная выразительность движений. Формируются интегральные качества личности ребенка.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются следующие: наличие положительной динамики при выполнении тестов, выполнение контрольных упражнений и двигательных заданий (тесты), по результатам выполнения которых оцениваются различные стороны физической подготовленности детей. Готовность ребенка использовать свои знания, умения и способности для дальнейших занятий физической культурой и спортом

Программа позволяет сохранить здоровье ребенка и заложить фундамент культуры будущего взрослого человека, в который входят:

- положительное отношение к физическим упражнениям, играм и закалывающим процедурам, к правилам личной гигиены, соблюдению режима дня;
- мотивация к занятиям физическими упражнениями;
- начальные навыки естественных движений общеразвивающего характера, основы ритмики, правильной осанки, умение ориентироваться в пространстве, культура поведения, самостоятельность;
- уровень физической подготовленности, соответствующий нормам.

8. Учебно-тематический план

для групп спортивно-оздоровительного этапа для детей 5-6 лет

№ п/п	Тема	Количество часов
I	Теоретическая	2
	История физической культуры и спорта. Виды спорта.	0,5
	Гигиена. Режим дня. Врачебный контроль. Травматизм.	0,5
	Техника безопасности, самоконтроль.	1
II	Общая физическая подготовка	38
	Практические занятия	10
	Общеразвивающие упражнения	15
	Элементы легкой атлетики	13
III	Игровая подготовка	28
	Элементы спортивных игр	8
	Подвижные игры	10
	Эстафеты	10
IV	Контрольные испытания	2
	Тестирование	1
	Итоговое занятие	1
	Всего 34 недели	68 часов

Учебный план может быть скорректированным, после предварительного изучения обучающихся (во время беседы с дошкольниками, в процессе медицинского осмотра, по результатам контрольных упражнений) и аргументированного обоснования тренера-преподавателя

9. Содержание образовательной программы

3.1 Теоретические сведения

Тема №1

«История физической культуры». Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой.

Тема №2

«Виды спорта». Особенности видов спорта. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр.

Тема №3

«Гигиена. Врачебный контроль. Травматизм». Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Медицинский осмотр. Распорядок дня и двигательный режим.

Тема №4

«Техника безопасности, самоконтроль». Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общефизической подготовки. Простейшие виды самоконтроля.

3.2 Практическая подготовка

1. Общеразвивающие упражнения

- строевые упражнения
- построения и перестроения
- шеренга, колонна, размыкание
- расчет по порядку
- рапорт
- ходьба в ногу
- строевой шаг
- интервал
- дистанция
- повороты на месте и в движении
- предварительная и исполнительная команды
- построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно
- из колонны по одному в колонну по два
- смыкание строя

2. Гимнастика

Ходьба и равновесие:

- ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т. д.);
- ходьба с перегибанием через предметы (в 15-20 см); по наклонной доске, спиной вперед (2-3 м), «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру, бревну (высота 20-25 см, ширина 10 см)

Прыжки:

- на двух ногах с поворотом кругом, со сменой ног; ноги вместе – ноги врозь;
- с хлопками над головой, со сменой, с продвижением вперед (3-4 м), вперед-назад, с поворотами боком (влево, вправо)

Ползание и лазание:

- ползание на четвереньках между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом;
- ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь на руках;
- подлезание под препятствия прямо и боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице; лазание по гимнастической стенке (в 2 м);
- перелезание с одного пролёта на другой, вправо, влево, не пропуская реек, чередуясь шагом

3. Элементы лёгкой атлетики:

Бег:

- в колонне по одной и парами, «змейкой», со сменой ведущего, сменой темпа с высоким подниманием колен;
- бег из разных исходных позиций;
- бег на скорость (15-20 м), в медленном темпе (до 2 мин.), со средней скоростью 40-60 м (3-4 раза);
- челночный бег (3x10 м)

Прыжки:

- через предметы 2-3 высота до 10 см;
 - в длину с места, вверх с места (выпрыгивание), высота 15-20 см
4. Элементы спортивных игр: бросание, ловля, метание:
- катание мяча, обруча между предметами;
 - прокатывание мяча из разных исходных позиций и двумя руками;
 - бросание мяча вверх и ловля (3-4 раза подряд);

Игровая подготовка

Подвижные игры:

Перелет птиц.

Цель: развивать у детей выдержку, умение двигаться по сигналу

Описание игры: дети стоят врассыпную на одном конце площадки – «птицы». На другом конце – вышка для влезания или гимнастическая стенка с несколькими пролетами. По сигналу «птицы улетают» птицы летят, расправив крылья. По сигналу «буря» птицы летят на вышку – скрываются от бури. По сигналу «буря прекратилась», птицы летают. Продолжительность 5-7 минут.

Катай мяч.

Цель: развивать выдержку, внимание, ловкость. Упражнять в катании мяча.

Описание игры: играющие образуют круг, опускаются на колени и садятся на пятки. Тренер катит мяч кому-нибудь из детей. Тот, отталкивает от себя рукой, не давая коснуться ног, другому играющему. Если мяч коснулся ног, ребенок делает шаг из круга. Сидя за кругом, проигравший принимает участие в игре если он отталкивает мяч случайно посланный ему. Продолжительность игры 4-5 минут.

Гори, гори ясно!

Цель: развивать у детей выдержку, ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге.

Описание игры: Дети стоят по кругу, водящей в кругу с бубном в руке. Дети идут по кругу, водящий противоположно, Все поют. Гори, гори ясно! Чтобы не погасло! Глянь на небо: Птички летят, Колокольчики звенят! Водящий в кругу поёт: Журавли кричат – гу-гу-гу, убегу! Водящей с бубном встает между двух детей. Все дети: Раз, два не воронь, А беги как огонь! Пара выбранных детей, бегут в разные стороны по кругу. Кто первый добежит до бубна тот и водящий.

Лягушки и цапля.

Цель: развивать у детей умение действовать по сигналу, ловкость. Упражнять в прыжках в высоту с места.

Описание игры: Очерчивается квадрат – «болото», где живут «лягушки». В углах вбиваются колышки или кладутся кубики. Высота 10 – 15 см. По сторонам квадрата протягивается веревка. За пределами квадрата «гнездо цапли». По сигналу «цапля» она, поднимая ноги, направляется к болоту и перешагивает через веревку. Лягушки выскакивают из болота, прыгая через веревку, отталкиваясь двумя ногами. Перешагнув через веревку, цапля ловит лягушек.

Хитрая лиса.

Цель: развивать у детей выдержку и наблюдательность. Упражнять в быстром беге, в построении в круг, в ловле.

Описание игры: Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга очерчивается «дом лисы». Дети закрывают глаза, а воспитатель обходит круг и дотрагивается до одного из играющих, который становится «хитрой лисой». Дети открывают глаза. Играющие три раза спрашивают хором сначала тихо, а затем громче: «Хитрая лиса, где ты?» Хитрая лиса выходит на середины круга, поднимает руку и говорит: «Я здесь!» Дети разбегаются, а «лиса» ловит. Пойманного - в дом

Удочка. Цель: развивать у детей торможение, умение действовать по сигналу. Упражнять в беге с увертыванием, в ловле.

Описание игры:

Играющие становятся в круг, на расстоянии вытянутых в стороны рук. Воспитатель в центре. Он вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком (удочка). Играющие внимательно следят за мешочком и при его приближении подпрыгивают на месте, чтобы мешочек не коснулся их ног. Тот, кого мешочек заденет выбывает из игры.

Спрячь руки за спину.

Цель: Развивать у детей быстроту реакции на сигнал. Упражнять в беге, в ловле, закреплять правильную осанку.

Описание игры: Выбирают водящего – «ловишка», стоит в середине площадки. Остальные стоят в разных местах площадки и держат руки за спиной. По слову воспитателя «начинай» играющие опускают руки и начинают бегать в любом направлении, но только в пределах границ площадки, обозначенной флажками. Задача ловишки – поймать кого – либо из играющих, но касаться можно только тех, у кого руки опущены. Если играющий успел заложить руки за спину и сказать «не боюсь», ловишка не может его трогать. Если ловишка не сумел поймать никого – назначается другой.

Угадай, что делали. Цель: Развивать у детей выдержку, инициативу, воображение.

Описание игры: Выбирают одного ребенка, который отходит на 8 – 10 шагов от остальных и поворачивается спиной. Дети договариваются, какое действие они будут изображать. По слову «пора», отгадывающий поворачивается, подходит к играющим и говорит:

Здравствуйте, дети!

Где вы бывали?

Что вы видали?

Дети отвечают:

Что мы видели – не скажем,

А что делали – покажем.

Все дети изображают какое – нибудь действие (играют на гармошке, скачут на лошадях и т.д.) Водящий должен отгадать это действие

Волк во рву. Цель: развивать смелость и ловкость, умение действовать по сигналу. Упражнять в прыжках в длину с разбегу

Описание игры: На площадке проводятся две параллельные прямые на расстоянии 80 – 100 см – «ров». По краям площадки очерчивается «дом коз».

Воспитатель назначает одного играющего «волком», остальные – «козы». Все козы располагаются на одной стороне площадки. Волк становится в ров. По сигналу воспитателя «волк во рву» козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая через ров, а волк - старается их поймать (коснуться). Пойманных отводит в угол рва

Серсо. **Цель:** развивать меткость, глазомер. Упражнять в метании, ловле и согласованности движений.

Описание игры: Двое детей становятся друг против друга на небольшом расстоянии (2 – 3 м.). Один из них бросает в сторону другого кольца, а тот их ловит на палку или на руку. Когда все кольца брошены, производится подсчет, после чего дети меняются ролями.

Два мороза. **Цель:** развивать у детей торможение, наблюдательность, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге.

Описание игры:

Играющие располагаются по две стороны площадки, двое водящих становятся по середине (Мороз – Красный нос и Мороз – Синий нос) и говорят:

Мы два брата молодые,

Два мороза удалые:

Я мороз – Красный нос,

Я Мороз – Синий нос,

Кто из вас решится

В путь – дороженьку пуститься?

Все играющие хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз.

После слова «мороз» все играющие перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а морозы стараются их «заморозить» (коснуться рукой)

Свободное место. **Цель:** развивать у детей умение выполнять движение по сигналу. Упражнять в быстром беге.

Описание игры:

Играющие сидят на стульях по кругу. Воспитатель вызывает пару детей сидящих рядом. По сигналу «раз, два, три – беги!» бегут в разные стороны за кругом, добегают до своего места и садятся. Воспитатель и все играющие отмечают, кто первый занял свободное место

Совушка. **Цель:** развивать у детей торможение, наблюдательность, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять детей в беге

Описание игры: На площадке проводятся линии, за которые играющие не вправе выбегать. В одном углу площадки – круг «Гнездо совы». Выбирается «совушка», а остальные дети изображают насекомых, разбегаются по площадке. «Ночь» - «совушка» гуляет, «насекомые» спят. И «совушка» смотрит, не шевелится ли кто? Того, кто шевелится «совушка» отводит к себе в гнездо.

Бездомный заяц. Цель: развивать у детей ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге.

Описание игры:

Из числа играющих выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные играющие – зайцы чертят себе кружочки – «свой домик». Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружок; тогда заяц, стоявший в кружке – становится бездомным зайцем. Если охотник поймает, то меняются ролями

Скакалки. Цель: развивать координацию движений. Упражнять в прыжках на месте и при движении вперед.

Описание игры: Дети прыгают через скакалку на месте, пока не сделают ошибку или каждый играющий придумывает свои движения. Прыжки через скакалку проводятся на месте и продвигаясь вперед до условленного места

Скворечники. Цель: развивать у детей сообразительность, ориентировку в пространстве и умение действовать по сигналу. Упражнять детей в беге

Описание игры: Играющие чертят круги в разных местах площадки – «скворечники» - одна пара скворцов в нем. Число скворечников = половине числа играющих. Дети бегают по площадке в разных направлениях. По сигналу воспитателя «скворцы прилетели» они бегут в «скворечники». Дети, оставшиеся без скворечника, считаются проигравшими.

Пожарные на ученье. Цель: развивать у детей чувство коллективизма, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в лазании и в построении в колонну.

Описание игры: Дети строятся лицом к гимнастической стенке на расстоянии 5 – 6 шагов в 3 – 4 колонны. Против каждой колонны на одной и той же высоте подвешивается колокольчик. По сигналу «1, 2, 3 – беги» дети, стоящие первыми, бегут к стенке, влезают и звонят в колокольчик. Затем спускаются и становятся в конец своей колонны.

Ловля бабочек. Цель: развивать у детей выдержку и умение действовать по сигналу. Упражнять в беге с увертыванием и в ловле, в приседании

Описание игры: Выбрать четырех играющих – «дети с сачками». Остальные играющие – «бабочки». На слово «летите» дети разбегаются по площадке. По сигналу «лови» двое детей выбегают ловить бабочек. они ловят, смыкая руки вокруг пойманного, затем отводят его в условное место. на слова «Бабочки сели на цветы». бабочки присаживаются и отдыхают. Когда поймано 3-5 бабочек, отмечают, какая пара поймала больше.

Эстафета с мячами. Цель: развивать у детей координацию движений, умение действовать по сигналу. Упражнять в ловкости

Описание игры: Играющие делятся на две колонны. Первым в колонне дается мяч. На сигнал воспитателя: «Вверх!» - дети поднимают руки и стоящий первым передает мяч через голову стоящему сзади и т.д. Выигрывает та колонна, которая первой принесет мяч.

Рыбаки и рыбки. Цель: развивать у детей ловкость, сообразительность, умение действовать по сигналу. Упражнять в быстром беге с увертыванием и в ловле.

Описание игры: Площадка – «пруд». Вдоль площадки ходит рыбак, а на противоположной стороне – его помощник. В руках старшего рыбака «сеть» (веревка), на конце – мешочек с песком. Старший рыбак говорит помощнику: «Лови!», и бросает ему конец веревки с грузом, затем рыбаки окружают веревкой рыбок, которые не успели уплыть в глубокое место (отчерченное место на площадке). по сигналу «рыбки, плывите» рыбки снова выплывают из глубокого места.

Ловля обезьян. Цель: развивать у детей инициативу, наблюдательность, память, ловкость. Упражнять в лазании, в беге.

Описание игры: Дети, изображающие обезьян, размещаются на одной стороне площадки, где имеются приборы для лазания или скамейки. На другой стороне 4 – 6 человек – это ловцы обезьян. Обезьяны подражают всему, что видят. Ловцы сговариваются, какие движения они будут делать. Как только ловцы выходят на середину площадки, обезьяны влезают на вышку и оттуда наблюдают. Прodelав движения, ловцы уходят, обезьяны приближаются к тому месту, где были ловцы и повторяют их движения. По сигналу «ловцы» ловцы ловят обезьян.

Перемени флажок. Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, воспитывать чувство коллективизма. Упражнять в беге на скорость, в построении в колонну.

Описание игры: На одной стороне площадки чертятся 4-5 кругов диаметром 1 шаг; расстояние между ними 1 шаг. на противоположной стороне 4 – 5 колонн. Каждому первому по флажку одинакового цвета. В каждый круг кладется флажок другого цвета. По сигналу «1,2,3 – беги» играющие бегут в свой круг кладут свой флажок и берут другой. Кто первым поднял флажок считается выигравшим.

Кто раньше дойдет до середины. Цель: развивать у детей движение рук

Описание игры: Берутся две короткие круглые палки. К ним привязывается шнур длиной 8 – 10 м., середину его отмечают лентой. Играющие натягивают шнур. По сигналу воспитателя быстро начинают вращать палки обеими руками и, наматывая шнур на палку, продвигаться вперед. Выиграет тот, кто раньше намотает шнур до ленты.

Кто первый через обруч к флажку. Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, ловкость коллективизм. Упражнять в быстром беге и в пролезании.

Описание игры: На одной стороне площадки разложены флажки (4 – 6) на расстоянии одного метра один от другого. В середине площадки – обручи. На противоположной стороне 4 – 6 колонн. По сигналу «1,2,3 – беги» стоящие первыми бегут к флажкам, пролезая на пути в обруч, бежит до флажка, берет и поднимает вверх, затем кладет и бежит в конец колонны

Передай мяч. Цель: развивать умение выполнять движения ритмично, согласуя со словами, а также по сигналу. Упражнять в передаче мяча, в повороте корпуса вправо и влево, в метании в подвижную цель

Описание игры: Играющие стоят по кругу. Воспитатель дает одному из играющих мяч (D=6-8см). По слову «начинай» дети передают мяч друг другу в одном направлении. Все играющие говорят: Раз, два, три! Мяч скорей бери!

Четыре, пять, шесть! Вот он, вот он здесь!

Семь, восемь, девять! Брось его кто умеет? Я!

Тот, у кого на слово «Я» окажется мяч, выходит с ним на середину и говорит: «Раз, два, три – беги». После этих слов все дети разбегаются, а стоящий, не сходя с места, бросает мяч в убегающих. Тот, в кого попал мяч, выходит из игры. По сигналу «раз, два, три в круг беги» дети снова образуют круг

Море волнуется. Цель: развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге и приседание, построение в круг и ходьбе по кругу.

Описание игры: Из числа играющих выбирается водящий. Остальные встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга, и каждый чертит на своем месте кружок. Ведущий идет вокруг играющих «змейкой», а дети, которым говорят, «Море волнуется», - встают за ним, постепенно образуя цепочку, затем неожиданно ведущий говорит, «Море спокойно», - все отпускают руки и бегут занять свои места. Тот, кто останется без кружка становится водящим

Паук и мухи. Цель: развивать у детей выдержку, ловкость. Упражнять в беге и приседание

Описание игры: Выбирается водящий – паук, остальные дети – мухи. Паук стоит в стороне, мухи бегают по всей площадке. По сигналу воспитателя мухи замирают, паук обходит играющих, и у кого заметит, хоть малейшее движение, того забирает к себе

«Замри». Цель: обучать детей в умении ползать и бегать

Описание игры: Одного ребенка выбирают «льдинкой», а остальные разбегаются в разных направлениях. «Льдинка» считает до 5, а затем догоняет убегающих. Когда до тех дотрагивается «льдинка», они замирают на месте в широкой стойке. Чтобы разморозить их, другие дети должны проползти между ногами замороженных

Игра проводится 2-3 раза по 2-3 минуты. Каждый раз выбирается новая «льдинка».

«День и Ночь». Цель: обучать детей в умении бросать и ловить мяч.

Описание игры: У каждого из детей в руках по мячу. По команде «День!» дети выполняют знакомые движения с мячом (броски вверх, вниз, в стену, в кольцо, набивание мяча на месте, в движении и др.). По команде «Ночь!» - замереть в той позе, в которой застала ночь

«Мяч соседу». Цель: развивать у детей координацию движений, умение действовать по сигналу. Упражнять в ловкости

Описание игры: Игроки становятся по кругу лицом в центр на расстоянии шага друг от друга. У двух игроков, стоящих друг против друга, в руках по волейбольному мячу

По сигналу играющие начинают передавать мяч вправо или влево по кругу (в одном направлении) так, чтобы один мяч догнал другой. Тот, у кого окажется два мяча, получает штрафное очко

Мышеловка. Цель: развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге и приседание, построение в круг и ходьбе по кругу.

Описание игры: Играющие делятся на две неравные команды, большая образует круг – «мышеловку», остальные – мыши

Ах, как мыши надоели,
Все погрызли, все поели
Берегитесь же плутовки,
Доберемся мы до вас
Вот расставим мышеловки,
Переловим всех сейчас!

Затем дети опускают руки вниз, и «мыши» оставшиеся в кругу встают в круг и мышеловка увеличивается

Катай мяч. **Цель:** развивать выдержку, внимание, ловкость. Упражнять в катании мяча

Описание игры: Играющие образуют круг, опускаются на колени и садятся на пятки. Воспитатель катит мяч кому-нибудь из детей. Тот, отталкивает от себя рукой, не давая коснуться ног, другому играющему. Если мяч коснулся ног, ребенок делает шаг из круга. Сидя за кругом, проигравший принимает участие в игре если он отталкивает мяч, случайно посланный ему

Спортивные игры

Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча руками на месте и в движении. Передача одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Забивание мяча при ведении и броске. Целесообразное использование технических приемов

Волейбол. Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача

Футбол. Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъема по неподвижному и катящему мячу. Удары подъемом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность и дальность. Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящего и опускающего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча. Ведение мяча. Отбор мяча

Эстафеты. Эстафеты с предметом и без предметов

10. Воспитательная работа

В рамках тренировочного процесса создаются оптимальные условия для воспитательного процесса. Необходимо учитывать действенность и влияние большого спектра форм деятельности, которые способствуют формированию всесторонне развитой личности. Эти тренировочные занятия, беседы экскурсии, походы

Основной формой деятельности в СШ, которая обеспечивает воспитание личности, есть разные виды тренировочных занятий. Здесь происходит воспитательное воздействие на сознание и волю ребенка, с одной стороны,

через содержание учебного материала, с другой – через организацию детей на учебную работу и прежде всего через морально-духовный потенциал тренера. Организовывая тренировочную деятельность, тренер имеет внутренне проецировать ее на процесс формирования личности с точки зрения задач всестороннего, гармоничного воспитания. Специально организованная познавательная деятельность ребенка будет влиять на их физическое и интеллектуальное развитие, поможет овладению метода здорового образа жизни. Приобретенные двигательные навыки будут влиять на формирование чувств, убеждений, эстетических вкусов, морально-духовных ценностей и др. Высокая культура мышления, общения, речи, поведения, внешности, жесты, мимика, темп и ритм работы, владение основами психотехники, морально-духовные ценности, интеллигентность и многое другое – это тот духовный капитал тренера, который является питательным источником воспитания ребенка.

В США должны создаваться оптимальные условия для удовлетворения различных общественно положительных и полезных потребностей ребенка. Если этого не делать, то дети удовлетворяют их за пределами достижимого культуры, впитывая негативную модель образа жизни.

Необходимо создавать такую атмосферу в детской среде, так предоставлять ненавязчивую дружескую помощь, влиять на действия психику, чтобы у ребенка формировались нужные в первую очередь ему личностные качества и свойства: объективная самооценка, умение ладить с окружающими, чувство ответственности и долга, порядочность, сознательное отношение к учебе и т.д. На тренировочных занятиях особенно важно разработать, во-первых, систему правил, обеспечить на первом этапе действие метода убеждения и примера со стороны тренера и, во-вторых, ввести действенность требований. Тогда налаживается педагогически целесообразное темп и ритм жизнедеятельности. В специфических условиях спортивной школы в процессе воспитания детей используются методы: упражнения и приучения.

Упражнения – это метод воспитания, который предусматривает планомерное, организованное, повторное выполнение определенных действий с целью овладения ими, повышения их эффективности информирования умений и навыков.

Отдельное место в процессе формирования умений и навыков, овладение опытом поведения занимает метод *приучение*, что предусматривает организацию планомерного и регулярного выполнения обучающимися определенных действий с элементами принуждения, обязательности с целью формирования конкретных привычек в поведении. Отдельную группу составляют методы, которые направлены на организацию деятельности и формирования поведения воспитанников. Это одобрение и осуждение. *Одобрение* – это способ педагогического воздействия на личность, что выражает положительную оценку воспитателем поведения питомца с целью закрепления позитивных качеств и стимулирования к деятельности. *Осуждение* – это метод воспитания, который предусматривает влияние педагога на личность воспитанника с целью осуждения или торможения его негативных действий и поступков.

С точки зрения психологических особенностей дети ожидают и желают, чтобы их деятельность была замечена, одобрена и отмечена. К тому же важно, чтобы поощрение носило открытый, гласный характер.

11. Организация образовательного процесса

На занятиях ОФП предусматривается использование следующих методов: фронтальный, групповой, индивидуальный методы освоения и регламентации двигательных действий, использование в занятии ОФП переменный, непрерывный, серийно-поточный, «интервальный», «круговой тренировки».

5.1 Методическое обеспечение образовательной программы

Приемы и методы обучения.

В этом процессе изучения физических упражнений неизменными компонентами являются: чувственное восприятие абстрактное мышление и практика.

Методы, используемые при обучении детей движениям, в практической работе переплетаются. Успешное решение образовательных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе. Применяются так же игровой, соревновательный метод и метод круговой тренировки

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы

Практические занятия – основная форма работы с обучающимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. В начале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого учебно-тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

В обучении используются: наглядный метод, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении активизирующий развитие его сенсорных способностей: словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений, играющих большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях *практический метод*, связанный с практической, двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях. Практические методы характеризуются полной или частичной регламентацией, проведением упражнений в игровой (образной) форме, использованием элементов соревнования. Регламентация упражнений необходима при многократном повторении двигательных действий или их отдельных элементов. Она характерна конкретной последовательностью движений, соблюдение нормирования нагрузки и отдыха, их определенным чередованием. Все это содействует лучшему освоению двигательных умений и навыков, сохранению оптимального функционального состояния организма психики ребенка.

Игровой метод, близкий к ведущей деятельности детей дошкольного возраста, наиболее специфичный, а эмоционально эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы.

В процессе игровых действий у детей формируются морально-волевые качества, развиваются познавательные силы, приобретается опыт поведения и ориентировки в условиях действия коллектива.

Соревновательный метод в процессе обучения детей дошкольного возраста может применяться при условии педагогического руководства. Этот метод используется в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания и борьбы за первенство). Обязательное условие соревнования – соответствие их физическим силам детей, воспитание морально – волевых качеств, а также правильная оценка

своих достижений и других детей на основе сознательного отношения к требованиям.

Особенно важным является воспитание коллективных чувств, определяющих возможность радоваться успехам других, исключая зависть и не доброжелательство.

В процессе соревнования, в игре или при выполнении упражнения у ребенка при не удачах может возникнуть огорчение. В таких случаях чрезвычайно велика роль тренера, его умение перевести отрицательную эмоцию в положительную. Это достигается предварительной подготовкой детей к восприятию процесса соревнования, а в момент не удачи воздействием на сознание ребенка, убеждающими доводами и превращение отрицательных эмоций в стимул успешного достижения поставленной задачи.

При правильном руководстве соревнование может быть успешно использовано как воспитательное средство, содействующее совершению двигательных навыков, развитию физических способностей, воспитанию морально-волевых черт личности. Применяя указанные методы обучения детей различным движениям, при этом опираемся на их чувственное восприятие (первую сигнальную систему), на мыслительную деятельность (вторую сигнальную систему) и на практическую деятельность (выполнение конкретных упражнений).

В процессе обучения детей двигательным действиям методические приемы отбираются в каждом отдельном случае в соответствии с задачами и содержанием двигательного материала, учетом степени усвоения его детьми, их общего развития, физического состояния, возрастных и типологических особенностей каждого ребенка.

Подвижные игры влияют на развитие быстроты и ловкости у детей старшего дошкольного возраста. Ребёнок, у которого устойчиво сформированы в дошкольном возрасте такие физические качества как ловкость, быстрота в целом имеют более высокую двигательную активность, что способствует в перспективе занятиям физической культуры и спортом. Быстрота как физическое качество – это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Ловкость – это способность быстро и точно реагировать на неожиданно возникающие ситуации, искусное владение движениями в сложных изменяющихся ситуациях.

Подвижные игры классифицируются:

- по возрасту;
- по степени подвижности ребенка в игре: малой подвижности, средней подвижности, большой подвижности; по видам движений: игры с бегом, игры с метанием и т. д.;
- по содержанию: подвижные игры с правилами, спортивные игры.

Методика проведения игры включает в себя подготовку к ее проведению, т.е. выбор игры и места для нее, разметку площадки, подготовку инвентаря, предварительный анализ игры.

Следующий этап – организация играющих, включающая их расположение и местоположение руководителя игры, объяснение игры, выделение водящих,

распределение на команды и выбор капитанов, выбор помощников. Руководство процессом игры включает в себя наблюдение за ходом игры и поведением играющих, судейство, дозировку нагрузки, окончание игры. Подведение итогов как методический этап: объявление результатов, подведение, релаксация, итогов игры и ее оценка.

Методика проведения подвижной игры включает в себя: сбор на игру, создание интереса, объяснение правил игры, распределение ролей, руководство ходом игры, подведение итога. Объяснение игры - это инструкция, оно должно быть кратким, понятным, интересным и эмоциональным. Роли определяют поведение детей в игре, выбор на главную роль должен восприниматься как поощрение, как доверие. Перед детьми ставится задача мгновенно реагировать на изменение игровой ситуации, проявлять смелость, сообразительность, выдержку сноровку, смекалку. Подвижные игры усложняются по содержанию, правилам, количеству ролей (до 3-40), роли распределяются между всеми детьми; используются игры-эстафеты.

Сбор детей на игру. Старшие дошкольники любят и умеют играть. Для сбора детей на игру и создания интереса можно договориться о сигнале сбора за долго до начала игры, собрать при помощи зазывалок («Раз, два, три, четыре, пять – всех зову я поиграть»); поручить отдельным детям собрать остальных в установленный ограниченный срок (например, пока звучит мелодия); использовать звуковые и зрительные ориентиры; использовать сюрпризы-задания: например, играть будет тот, кто сумеет пробежать под вращающейся скакалкой.

Выбор игры. Подбирая игру, тренер-преподаватель обращается, прежде всего к задачам для данной тренировки. Программный перечень игр составлен с учетом общей и двигательной подготовленности детей конкретного возраста и направлен на решение соответствующих учебно-воспитательных задач.

Программные требования являются критерием и для подбора народных и традиционных для нашего региона подвижных игр, для варьирования двигательных заданий в знакомых играх.

Каждая игра должна давать наибольший двигательный и эмоциональный эффект. Поэтому не следует подбирать игры с незнакомыми детям движениями, чтобы не тормозить игровые действия. Двигательное содержание игр должно согласовываться с условиями проведения. Игры с бегом на скорость, с метанием в подвижную цель или вдаль не имеют эффекта в помещении.

Создание интереса к игре. На протяжении всей игры необходимо поддерживать интерес детей к ней разными средствами. Но особенно важно создать его в начале игры, чтобы придать целенаправленность игровым действиям. Приемы создания интереса тесно примыкают к приемам сбора детей.

Объяснение правил. Объяснение игры должно быть кратким и понятным, интересным и эмоциональным. Все средства выразительности – интонация голоса, мимика, жесты, а в сюжетных играх и имитация, должны найти целесообразное применение в объяснениях для того, чтобы выделить главное, создать атмосферу радости и придать целенаправленность игровым действиям.

Таким образом, объяснение игры – это и инструкция, и момент создания игровой ситуации.

Предварительное объяснение правил игры происходит с учетом возрастных психологических возможностей детей. Это учит их планировать свои действия. Принципиально важной является последовательность объяснений: назвать игру и ее замысел, кратко изложить ее содержание, подчеркнуть правила, напомнить движения (если нужно), распределить роли, раздать атрибуты, разместить играющих на площадке, начать игровые действия. Если игра знакома детям, то вместо объяснения нужно вспомнить вместе с детьми правила. Если игра сложная, то не рекомендуется сразу же давать подробное объяснение, а лучше сначала объяснить главное, а затем по ходу игры все детали.

Распределение ролей. Роли определяют поведение детей в игре. Дети в 5-6 лет очень активны, и все в основном хотят быть водящими, поэтому тренер-преподаватель должен сам назначать их в соответствии со способностями. Выбор на главную роль дети должны воспринимать как поощрение. Водящим можно также назначить игрока, победившего в предыдущей игре, поощряя его за то, что он остался не пойманным, выполнил задание лучше других, принял самую красивую позу в игре и т.п.

Существует несколько способов выбора водящего: назначает тренер-преподаватель, обязательно аргументируя свой выбор; с помощью считалки (предупреждают конфликты); при помощи «волшебной палочки»; с помощью жеребьевки; водящий может выбрать себе замену.

Все названные приемы используются, как правило, в начале игры. Для назначения нового водящего основным критерием является качество выполнения движений и правил. Выбор водящего должен способствовать развитию у детей способности правильно оценивать свои силы и силы товарищей. Рекомендуется чаще сменять водящего, чтобы как можно больше детей побывало в этой роли.

Руководство игрой. Тренер руководит игрой, наблюдая за ней со стороны. В целом, контроль за ходом игры направлен на выполнение ее программного содержания. Это обуславливает выбор конкретных методов и приемов. Но иногда воспитатель участвует в игре, если, например по условиям игры требуется соответствующее число играющих. Делает замечания нарушившему правила, подсказывает действия растерявшемуся, подает сигналы, помогает сменить водящего, поощряет детей, следит за действиями детей и не допускает статических поз (сидение на корточках, стояние на одной ноге), регулирует физическую нагрузку, которая должна увеличиваться постепенно. Замечания о неправильном выполнении правил отрицательно сказывается на настроении детей, поэтому делать замечания надо в доброжелательной форме.

Подведение итога. При подведении итога игры воспитатель отмечает тех, кто проявил ловкость, быстроту, соблюдал правила. Называет тех, кто нарушил правила. Воспитатель анализирует, как удалось достичь успеха в игре. Подведение итогов игры должно проходить в интересной и занимательной форме. К обсуждению проведенной игры надо привлекать всех детей, это приучат их к анализу своих поступков, вызывает более сознательное

отношение к выполнению правил игры. Итог игры должен быть оптимистичным, коротким и конкретным. Детей надо обязательно похвалить.

Варьирование и усложнение подвижных игр. Подвижные игры – школа движений. Поэтому по мере накопления детьми двигательного опыта, игры нужно усложнять, но последовательность действий и эпизодов остается при этом постоянной.

Варьируя игру, нельзя менять замысел и композицию игры, но можно:

- увеличивать дозировку (повторность и общую продолжительность игры);
- усложнить двигательное содержание (воробушки из домика невыбегают, а выпрыгивают);
- изменить размещение играющих на площадке (ловишка не сбоку, а в середине площадки);
- сменить сигнал (вместо словесного, звуковой или зрительный);
- провести игру в нестандартных условиях (по песку бежать труднее; в лесу, убегая от ловишки, можно повиснуть, обхватив ствол дерева руками и ногами);
- усложнить правила (пойманных можно выручать; увеличить число ловишек и т.д.).

Изменения должны быть всегда обоснованы. К составлению вариантов игр можно привлекать самих детей. Методика проведения подвижной игры включает неограниченные возможности комплексного использования разнообразных приемов, направленных на формирование личности ребенка, умелое педагогическое руководство ею. Особое значение имеет профессиональная подготовка тренера-преподавателя, педагогическая наблюдательность и предвидение.

Правила игры тренер должен излагать кратко, поскольку дети стремятся, как можно быстрее воспроизвести все изложенное в действиях. Часто, не дослушав объяснения, дети изъявляют желание исполнить ту или иную роль в игре. Не плохо, если тренер-преподаватель расскажет об игре в форме сказки, что воспринимается детьми с большим интересом и способствует творческому исполнению в ней ролей. Этим способом можно пользоваться для лучшего усвоения игры, когда им нужен отдых после физической нагрузки.

Сигналы в играх для детей дошкольного возраста лучше подавать не свистком, а словесными командами, что способствует развитию второй сигнальной системы, еще очень не совершенной в этом возрасте. Хороши также речитативы. Произносимые хором рифмованные слова развивают у детей речь и вместе с тем позволяют им подготовиться к выполнению действия на последнем слове речитатива.

Распределять подвижные игры рекомендуется следующим образом:

- в подготовительной (заключительной) части можно включить игры с ритмичной ходьбой и дополнительными гимнастическими движениями, требующие от играющих организованности, внимания, согласованности движений, способствующие общему физическому развитию;

- в основной части, после выполнения основного движения, например бега, для развития быстроты и ловкости лучше проводить игры – перебежки («Два

мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди»), в которых дети после быстрого бега с увертыванием, подскоками, прыжками могут отдохнуть.

Постепенно, с приобретением двигательного опыта и с повышением у детей интереса к коллективной деятельности, можно включать в тренировку игры с элементами соревнования в парах (в беге, гонке обручей, прыганье через скакалку, в катании мяча). В дальнейшем следует разделять детей на несколько групп и проводить с ними соревновательные игры типа эстафет с простыми заданиями. При разделении игроков на соревнующиеся группы тренер-преподаватель должен учитывать соответствие характера игровых действий физической подготовленности детей, а результаты действий каждого игрока за свою команду выявлять немедленно. Преимущественное место занимают игры с коротким и перебежками враспынную по прямой, по кругу, с изменением направлений, игры с бегом типа «догоняй – убегай» и с увертыванием; игры с подпрыгиванием на одной или двух ногах, с прыжками через условные препятствия (начерченный «ров») и через предметы (невысокую скамейку); игры с передачей, бросанием, ловлей и метанием на дальность и в цель мячей, шишек, камешков, игры с разнообразными движениями подражательного или творческого характера. Каждая игра состоит в основном из одного-двух выше перечисленных видов движений, причем обычно они применяются обособленно или попеременно и лишь изредка в сочетаниях.

Играм типа «Ловишки» присущ творческий характер, основанный на азарте, двигательном опыте и точном соблюдении правил. Убегая, догоняя, увертываясь, дети максимально мобилизуют свои умственные и физические силы, при этом они самостоятельно выбирают способы, обеспечивающие результативность игровых действий, совершенствующие психофизические качества.

Игры, требующие придумывания движений или мгновенного прекращения действия по игровому сигналу прекращения, побуждают детей к индивидуальному коллективному творчеству (придумыванию комбинаций движений, имитации движений транспортных средств, животных). Такие игры являются одновременно упражнением для воли, внимания, мысли, чувства и движения.

Играм с мячом отводится особенно важная роль в работе с детьми. Ребенок, играя, выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами и т.д. Эти игры развивают глазомер, двигательные координационные функции, совершенствуют деятельность коры головного мозга. Отбивание мяча повышает настроение, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечных напряжений, вызывает удовлетворение. Игры с элементами соревнования требуют правильного педагогического руководства ими, предполагающего соблюдение ряда условий: каждый ребенок участвующий в игре, должен хорошо владеть двигательными навыками (лазаньем, бегом, прыжками, метанием и т.д.) в которых соревнуются в игре. Этот принцип является основополагающим и в играх-эстафетах. Важно также объективно оценивать деятельность детей при подведении итогов игры.

5.2 Материально – технические условия

Для реализации программы необходимо следующее материально-техническое оборудование:

спортивный зал (площадь зала, соответствующая нормам СанПиН);

освещение зала, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам;

спортивное оборудование и инвентарь:

- ворота переносные,
- кронштейн для подвешивания мячей,
- стойки для обводки, обручи,
- скакалки
- набивные мячи,
- волейбольная сетка,
- щиты с корзинами для баскетбола,
- футбольные, волейбольные, баскетбольные и теннисные мячи;
- гимнастические скамейки;
- конусы

помещение для хранения формы, предметов для физической подготовки;

- весы для взвешивания детей;
- магнитофон

технические средства контроля: установка с электронными секундомерами (Ф-209) для регистрации скорости пробегания разных отрезков, для измерения высоты выпрыгивания; динамометр для регистрации силы удара.

12. Система контроля и зачетные требования.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Для отслеживания результативности образовательного процесса в школе используются следующие виды контроля:

1. стартовый контроль (сентябрь);
2. промежуточный контроль (декабрь);
3. итоговый контроль (май).

Стартовый контроль выполняет функцию первичного среза физического развития, развития двигательных способностей, развития двигательных способностей, физической работоспособности обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с последующими показателями и выявления результативности работы тренера в целом с группой. **Формы контроля:** выполнение контрольных тестов.

Промежуточный контроль умений, навыков предназначен для отслеживания динамики обученности юных дошкольников, коррекции деятельности тренера-преподавателя и обучающихся для улучшения спортивных результатов. **Время проведения** – вторая половина декабря. **Форма контроля:** выполнение контрольных тестов.

Итоговый контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему

обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках обучающихся.

Данный контроль позволяет оценить динамику развития двигательных способностей детей. Формы контроля: выполнение контрольных тестов.

Перечень тестов физической подготовленности

1. Сгибание и разгибание рук из положения лежа.
2. Прыжок в длину с места, см.
3. Наклон вперед из положения сидя, см.
4. Подъём туловища из положения лежа, ноги согнуты за 30 с.
5. Метание мяча в цель.

Требования к выполнению тестовых упражнений.

Тестированию обязательно должна предшествовать разминка, для подготовки организма обучающихся к предстоящим упражнениям.

После общей для всех учащихся разминки комплектуют группу для проведения тестирования. Можно использовать следующие основные варианты организации тестирования:

- по звеньям;
- по полу;
- в форме соревнований

В школе создаётся судейская бригада, готовятся атрибуты соревнования и т.д.

Тест 1. Челночный бег 3x10 (для оценки координационных способностей).

Техника выполнения: на расстоянии 10 м чертятся две линии – «старт» и «финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта.

По команде «Марш!» обучающийся бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет её касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Тренер-преподаватель пользуется секундомером. Участникам дается 1 попытка.

Тест 2. Прыжок в длину с места (для измерения динамической силы мышц нижних конечностей).

Из исходного положения стоя, стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести и с махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Участникам даётся 3 попытки. В зачет идет лучший результат.

Тест 3. Наклон вперед из положения стоя.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения.

При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

Указание: перед выполнением ученику необходимо сделать несколько упражнений на растягивание (наклоны вперед, в сторону, назад, вращение туловища), то есть размяться. Разминка не только облегчает выполнение теста, но и застрахует ребенка от травмы. При выполнении тестов и разминки необходимо следить, чтобы движения были плавными, постепенными, не резкими.

Тест 4. Подъём туловища из положения лежа за 30 сек. (для измерения скоростно-силовой выносливости мышц сгибателей туловища).

Из исходного положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90°, стопы на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, партнер прижимает ступни к полу. По команде Марш! Участники выполняют за 30 с максимальное число подъемов туловища, сгибаясь до касания локтями бедер и возвращаясь обратным движением в и.п., разводя локти в стороны до касания пола лопатками, локтями и затылком. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

Участникам даётся 1 попытка.

Тест 5. Метание мяча в цель.

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм.

Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Техника выполнения испытания.

Описание техники приводится для человека, выполняющего метание правой рукой. Левша выполняет то же упражнение с другой руки и ноги.

Исходное положение – участник стоит в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая – на передней части стопы, лицом к мишени. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь.

Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- участник совершил заступ за линию метания.

ПРОТОКОЛ
результатов физической подготовленности обучающихся

Группа _____
 Тренер _____

ФИО тренера-преподавателя _____

п/п	Ф.И.О обучающегося	координация		скоростно-силовые	гибкость	сила
		Челночный бег 3х10м	Метание мяча в цель			
				Прыжок в длину с места в см	Наклон вперед	Подъем туловища за 30 сек

Показатель положительной динамики при выполнении всех тестов-100%, четырех-80%, трех-60%, двух-40%, одного-20%

Нормативы физической подготовленности для детей 5- 6 лет

	Контрольные упражнения	Уровень подготовки	6	
			Мальчики	Девочки
1	Челночный бег 3х10	Низкий	10,8	11,4
		Средний	10,6	11,0
		Высокий	10,0	10,8
2	Прыжок в длину с места, см	Низкий	91-100	86-98
		Средний	101-114	99-110
		Высокий	Больше 115	Больше 110
3	Наклон вперед из положения стоя, см	Низкий	+1	+3
		Средний	+3	+5
		Высокий	+7	+9
4	Поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями (кол-во повторений за 30 с)	Низкий	11-13	10-12
		Средний	14-15	13-14
		Высокий	Больше 16	Больше 14
5	Метание мяча в цель	Низкий	6	3
		Средний	1	1
		Высокий	2	2

Список использованной литературы.

- Дмитриев В.Н. Игры на свежем воздухе. – М.: Физкультура и спорт, 1998. –156с
- Кенеман А.В. Теория методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М., 1978. - 272с
- Матвеева А.П. и Мельникова С.Б. Методика физического воспитания основами теории - М., 199
- Тонкова - Ямпольская Р.В. и Чертова Т.Я. Воспитателю о ребёнке дошкольного возраста - М., 1987. - 224с
- Фонарёва М. И. Развития движений ребёнка - дошкольника. - М.,1975.-239с
- Холодов Ж.К. и Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М., 2000. - 480с
- Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста - М., 1976
- Эльконина Д.Б. Психология детей дошкольного возраста. - М., 1964
- Янкелевич Е.И. Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет. – М.:Физкультура и спорт, 1999. – 206с

Список литературы для родителей

- Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей от 1 года до 7 лет; Просвещение - Москва, 2007. - 304 с
- Гуменюк Е. И., Слисенко Н. А. Будь здоров! Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста (+ 16 карточек); Детство-Пресс - Москва, 2011. - 615 с
- Картушина М. Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет; Сфера -Москва, 2010
- 4 Орлов С. А. Самый сильный мальчик планеты. Силовая подготовка дошкольника; Феникс - Москва, 2006. - 531с