

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад
комбинированного вида №9» города Пикалёво

Согласовано
Педагогическим Советом
Протокол №1 от 31.08.2017г.

Заведующий МБДОУ ДС КВ №9 г. Пикалёво
Привез №36 от 31.08.2017г.



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Здоровячок»

Содержание

Пояснительная записка -----	2 стр.
Актуальность и практическая значимость-----	2 стр.
Направленность-----	2 стр.
Цели и задачи-----	3 стр.
Возраст обучающихся-----	3 стр.
Сроки реализации-----	3 стр.
Формы и режим занятий-----	3 стр.
Планируемые результаты освоения образовательной программы ----	3 стр.
Система оценки результатов освоения образовательной программы --	4 стр.
Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы --	4 стр.
Материально-технические условия-----	4 стр.
Требования к педагогическим работникам-----	5 стр.
Учебный план -----	5 стр.
Организация занятий -----	11 стр.
Особенности проведения занятий-----	11 стр.
Структура занятия-----	12 стр.
Методика проведения занятий-----	12 стр.
Календарный учебный график -----	16 стр.
Оценочные и методические материалы -----	16 стр.
Методические материалы-----	16 стр.
Методы и приемы оценивания-----	16 стр.
Список литературы -----	16 стр.

Пояснительная записка

Актуальность и практическая значимость

Реалии современного мира таковы, что год от года состояние здоровья населения постепенно ухудшается. Это наблюдается, начиная с самого раннего детства – большинство детей, поступающих в ДОУ, имеют более или менее серьезные отклонения в состоянии здоровья, хронические заболевания. Абсолютно здоровые дети в наши дни – это редкость. Данная ситуация может усугубляться к моменту поступления детей в школу. Причин этому множество: ухудшение экологической обстановки, особенно в крупных городах и промышленных центрах, снижение качества продуктов питания за счет изобилия искусственных добавок и заменителей, неправильные пищевые привычки, малоподвижный образ жизни и прочее.

Очень важно, чтоб у детей сложилась привычка вести здоровый и подвижный образ жизни. В этой связи уже с раннего детства важно показать детям, какой разнообразной и интересной может быть физкультура. С этой целью с детьми проводят дополнительные занятия по физической подготовке во внеурочное время – «быть в форме», значит, хорошо себя чувствовать, быть здоровым, хорошо выглядеть. Дополнительные занятия по физкультуре включают в себя множество программ по физической культуре различных направлений. Двигательная активность представлена интересными игровыми, танцевальными, силовыми уроками, которые оказывают благотворное влияние на укрепление здоровья ребенка, его физическое и умственное развитие. Множество современных направлений в ФИЗО, адаптированных для детей, позволяет проводить очень интересные насыщенные занятия с детьми, которые позволяют добиться значительного тренировочного эффекта. При этом за основу берутся ОВД, как одно из основных направлений дополнительных программ, построенных на основе различных упражнений, выполняемых под музыку (В т.ч. и ОРУ). Занятия способствуют развитию кардиореспираторной выносливости, силы мышц, координации, гибкости. Дополнительные занятия по ФИЗО – это достаточно эмоционально насыщенная форма организации физической активности, при этом музыкальное сопровождение и сам характер движений способствуют формированию позитивной атмосферы на занятиях. Дети испытывают удовольствие от тренировок, а это очень важно для формирования у них привычки заниматься физкультурой.

Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровячок» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста, повышение двигательной активности. Программа основана на принципе постепенного увеличения физической нагрузки в соответствии с возрастанием уровня тренированности детей, что мы предполагаем у них при регулярном посещении занятий.

Занятия по данной программе не предполагают предварительного отбора детей по физическим качествам. Ограничением выступают только медицинские противопоказания.

Цель и задачи программы

Цель: способствовать повышению уровня тренированности и физического развития организма через систему дополнительных занятий разнообразной формы проведения, тем самым укрепляя здоровье детей.

Задачи:

1. Совершенствование процесса физического воспитания и пропаганды здорового образа жизни.
2. Дополнительное образование детей в области физической культуры и спорта
3. Формирование навыков и развитие мотивации к выбору здорового образа жизни.
4. Создание условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья обучающихся средствами физической культуры и спорта.
5. Обеспечение взаимодействия процессов физического воспитания для освоения ценностей физической культуры, удовлетворение потребностей обучающихся в занятиях физическими упражнениями.
6. Формирование физической культуры личности обучающегося с учётом его индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации.

Постоянное улучшение условий для организации спортивно-оздоровительной работы; оснащение учебно-тренировочного процесса спортивным оборудованием и инвентарём.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Возраст обучающихся

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

Сроки реализации программы

Срок реализации программы 1 учебный год

Формы и режим занятий

Основная форма организации - учебно – тренировочное занятие.

Программа предусматривает два академических дополнительных часа в неделю, всего – 72 часа. Продолжительность непосредственно образовательной деятельности 30 минут. Наполняемость группы - 10-15 человек. Занятия проводятся во второй половине дня, за рамками основной образовательной деятельности.

Планируемые результаты освоения образовательной программы

Основными результатами обучения воспитанников по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Здоровячок» являются:

- Снижение заболеваемости.
- Улучшение состояния здоровья.
- Рост показателей уровня физической подготовленности.
- Закрепление ОВД, их разнообразие и вариативность.
- Формирование положительной мотивации к совместной (коллективной) деятельности; умения действовать в коллективе, соблюдая нормы и правила.

Система оценки результатов освоения образовательной программы

1.Тестирование с целью оценки уровня физической подготовленности по следующим показателям:

Тест	Средний показатель	
	девочки	мальчики
Бег на скорость, 30 м	8 сек	7 сек
Бег на выносливость, 120 м.,	39 сек	38 сек
Челночный бег (10 м X 3)	10 сек	10 сек
Метание вдаль	10 метров	13 метров
Прыжки в длину с места	105 см	119 см
Подбрасывание и ловля мяча	48 раз	53 раза

2.Занятия соревновательного характера (соревнования).

3. Наблюдения с целью оценки личностных качеств :

- умение работать в паре, группе
- волевые усилия

3. Анализ медицинской документации обучающихся, с целью оценки динамики состояния здоровья по следующим показателям:

- количество дней пропущенных по болезни
- диспансерный учет
- группа здоровья
- уровень тренированности сердечно-сосудистой и респираторной систем

Форма представления итогов работы

- Участие воспитанников в городских праздниках-соревнованиях
- Участие детей в соревнованиях в детском саду
- Представление опыта работы по дополнительной программе «Здоровячок» на методических объединениях для педагогов города

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы Материально-технические условия

1. Спортивный зал
2. Музыкальный центр
3. Фонотека, включающая в себя диски со специально подготовленными комплексами из музыкальных композиций
4. Гимнастические коврики для выполнения упражнений на полу
5. Компьютер для просмотра презентаций
6. Маски и другие атрибуты для проведения подвижных игр
7. Спортивная форма

- 8. Атрибуты для выполнения ОРУ
- 9. Спортивное оборудование для выполнения ОВД

Требования к педагогическим работникам

Высшее педагогическое образование по специальности «Физическая культура» или переподготовка по направлению «Физическая культура» на основе высшего педагогического образования.

Учебный план

В начале каждого месяца одно занятие по ознакомлению с видами спорта: просмотр видеоролика, загадки, эстафеты. (Видеопрезентация, конспект см приложение).

Месяц.	Неделя.	Задачи.	Основные движения.	Подвижные игры.	Ответственный
Сентябрь	1 неделя	Упражнять детей в ходьбе, упражнять в сохранении равновесия, развивать точность движения при броске мяча.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки через шнуры. 3. Перебрасывание мяча друг другу. 	Подвижная игра «Ловишки» Дыхательные упражнения.	Инструктор.
Сентябрь	2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге, упражнять в сохранении равновесия, развивать точность	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком. 2. Прыжки на двух ногах через мячи. 3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками 	Подвижная игра «Ловишки» Дыхательные упражнения.	Инструктор.

		движений при броске мяча.	из-за головы.		
Сентябрь	3 неделя	Упражнять в равномерном беге с дистанцией, развивать координацию движений в прыжках.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки с разбега с доставанием до предмета. 2. Перебрасывание мяча друг другу через шнур. 3. Подлезание под шнур. 	Подвижная игра « Не оставайся на полу». Игра малой подвижности « Летает – не летает»	Инструктор.
Сентябрь	4 неделя	Упражнять в равномерном беге с дистанцией, развивать координацию движений в прыжках с подлезанием под шнур.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах между предметов. 2. Переброска мяча стоя в шеренгах. 3. Упражнение в ползании « Крокодил». 	Подвижная игра « Не оставайся на полу». Игра малой подвижности « Тихо – громко»	Инструктор.
Октябрь	1 неделя	Закреплять навыки ходьбы и бега , упражнять сохранение равновесия в прыжках и бросании мяча, развивать ловкость в упражнении с	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. 3. Броски малого мяча вверх и ловля его. 	Подвижная игра « Перелет птиц»	Инструктор.

		мячом.			
Октябрь	2 неделя.	Закреплять навыки ходьбы и бега, упражнять сохранение равновесия в прыжках и бросании мяча, развивать ловкость в упражнении с мячом.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры. 3. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах. 	Подвижная игра « Перелет птиц».	Инструктор.
Октябрь	3 неделя	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги, развивать координацию движений с мячом.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки с высоты на полусогнутые ноги. 2. Отбивание мяча одной рукой. 3. Переползание в прямом направлении на ладонях и ступнях. 	Подвижная игра « Не оставайся на полу» Игра малой подвижности « Эхо».	Инструктор.
Октябрь	4 неделя	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения,	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки с высоты на полусогнутые ноги. 2. Отбивание мяча одной рукой. 1. 3. Перелезание 	Подвижная игра « Не оставайся на полу».	Инструктор.

		отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги, развивать координацию движений с мячом.	через обруч на четвереньках и пролезание в него прямо и боком.		
Ноябрь	1 неделя	Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, разучить ходьбу по канату, Упражняться в отталкивании в прыжках через шнур.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по канату боком, приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры. 	Подвижная игра « Угадай, чей голосок». Игра малой подвижности « Затейники».	Инструктор.
Ноябрь	2 неделя	Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, разучить ходьбу по канату, Упражняться в отталкивании в прыжках через шнур.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по канату боком, приставным шагом. 2. Прыжки на правой и левой ноге. Передвигаясь вдоль каната. 3. « Попади в корзину». Броски в корзину двумя руками. 	Подвижная игра « Угадай, чей голосок». Игра малой подвижности « Затейники».	Инструктор.
Ноябрь	3 неделя	Упражнять в ходьбе с изменением	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через короткую скакалку. 	Подвижная игра « Космонавты».	Инструктор.

		направления, прыжки через короткую скакалку, ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.	<ol style="list-style-type: none"> 2. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 3. Бросание мяча друг другу в колоннах. 		
Ноябрь	4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге « змейкой» между предметов, повторить движение мяча с продвижением вперед, упражнять в лазании под дугу.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча в прямом направлении. 2. Лазание под дугу. 3. Ходьба на носках. Между мячами. 	Подвижная игра « Перелет птиц». Игра малой подвижности « Летает – не летает» .	Инструктор.
Декабрь	1 неделя	Упражнять детей ходить с различным положением рук, в сохранении равновесия в беге в усложненной ситуации, развивать	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег боком приставным шагом с различным положением рук. 2. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их. 3. Бросание малого мяча вверх и ловля 	Подвижная игра « Хитрая лиса».	Инструктор.

		ловкость в упражнении с мячом.	его.		
Декабрь	2 неделя.	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, прыжки на правой и левой ноге попеременно, повторять упражнения в ползании и эстафету с мячом.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах между предметами попеременно на правой и левой ноге. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Ползание под шнур правым и левым боком. 	Подвижная игра « Салки с ленточкой»	Инструктор
Декабрь	3 неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, прыжки на правой и левой ноге попеременно, повторять упражнения в ползании и эстафету с мячом.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на правой и левой ноге продвигаясь вперед. 2. Эстафета с мячом. 3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях. 	Подвижная игра « Попрыгунчики – воробышки»	Инструктор.

Декабрь	4 неделя	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением, упражнять в подбрасывании малого мяча, развивать ловкость и глазомер.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке. 	Подвижная игра « Хитрая лиса»	Инструктор.
Январь	3 неделя	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук, упражнять в прыжках в длину с места, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места. 2. Упражнения с мячом. 3. Ползание по гимнастической скамейке. 	Подвижная игра « Совушка» Игра малой подвижности « Эхо».	Инструктор.
Январь	4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с заданием, развивать ловкость и глазомер, повторить лазание под	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его. 2. Лазание под шнур. 3. Ходьба по скамейке боком и приставным шагом. 	Подвижная игра « Удочка»	Инструктор

		шнур.			
Февраль	1 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с заданием, развивать ловкость и глазомер, повторить лазание под шнур.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мяча друг другу. 2. Ползание на ладонях и коленях. 3. Ходьба на носках между предметов. 	Подвижная игра « Удочка»	Инструктор
Февраль	2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с заданием, закрепить навык отталкивания от пола в прыжках, повторить упражнения в бросании мяча.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по скамейке перешагивая через предметы. 2. Бросание мяча в середину между шеренгами и ловля его . 3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры. 	Подвижная игра « Ключи»	Инструктор.
Февраль	3 неделя	Повторить ходьбу со сменой темпа движения, Упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба парами со стоящими рядом гимнастическими чтенками. 2. Метание мешочков в обруч правой и левой руками. 	Подвижная игра « Не попадись»	Инструктор.

		мешочков, лазании на гимнастическую стенку.			
Февраль	4 неделя	Упражнять в ходьбе с выполнением задания, в ползании на четвереньках между предметов.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание на четвереньках между предметов. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками на каждый шаг. 3. Прыжки из обруча в обруч, без паузы. 	Подвижная игра « Угадай, чей голосок?»	Инструктор
Март	1 неделя	Упражнять в ходьбе с выполнением задания, в ползании на четвереньках между предметов, повторить задания в прыжках, эстафету с мячом.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки шеренгами. 2. Эстафета с мячом. 	Подвижная игра « Ключи»	Инструктор
Март	2 неделя	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через короткую скакалку продвигаясь вперед. 	Подвижная игра « Затейники»	Инструктор

		врассыпную, в прыжках, ползании, задания с мячом.	2. Ползание под шнур, не касаясь руками.		
Март	3 неделя	Повторить ходьбу с выполнением задания, в метании мешочков в горизонтальную цель, повторить упражнения в ползании на сохранении равновесия.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках. 3. Ходьба с мешочком на голове по скамейке. 	Подвижная игра « Волк во рву»	Инструктор
Март	4 неделя	Повторить ходьбу с выполнением заданий, упражнять в лазании по стенке, повторить упражнения на равновесие и прыжки.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по скамейке приставным шагом. 2. Ходьба по прямой с перешагиванием через предметы. 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 	Подвижная игра « Мовушка»	Инструктор.
Апрель	1 неделя	Повторить игровой упражнение в	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на	Подвижная игра « Хитрая лиса».	Инструктор

		<p>ходьбе и беге, упражнения на равновесия, в прыжках, с мячом.</p>	<p>каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура. 3. Перебрасывание мяча с шеренгах. 		
Апрель	2 неделя	<p>Повторять упражнения в ходьбе и беге, упражнять в прыжках в длину с разбега, перебрасывание мяча друг другу.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с разбега. 2. Броски мяча друг другу парами. 3. Ползание на четвереньках. 	Подвижная игра « Мышеловка»	Инструктор
Апрель	3 неделя	<p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары, метании на дальность, в ползании, в равновесии.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед. 	Подвижная игра « Затейники»	Инструктор

Май	1 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, упражнении в равновесии, в прыжках с мячом.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча в шеренгах 2. Прыжки в длину в разбега. 3. Ходьба на носочках между предметами. 	Подвижная игра « Салки с ленточкой»	Инструктор
Май	2 неделя	Упражнять детей в беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места, повторять упражнения с мячом.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места. 2. Ведение мяча одной рукой. 3. Пролезание в обруч прямо и боком. 	Подвижная игра «Ловишки» Игра малой подвижности « Летает – не летает»	Инструктор
Май	3 неделя	Упражнять детей в беге в колонне по одному по кругу, в ходьбе и беге враспынную, в метании мешочков на дальность.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков на дальность. 2. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 	Подвижная игра « перелет птиц»	Инструктор
Май	4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по скамейке. 2. Ходьба по скамейке 	Подвижная игра « Охотник и утки»	Инструктор.

		заданий, Повторять упражнения в лазании по скамейке.	перешагивания через кубики. 3. Прыжки на двух ногах через кубики.		
--	--	--	--	--	--

Рабочая программа

Пояснительная записка

В сентябре должна быть проведена диагностика уровня физических качеств у детей, анализ их состояния здоровья. На основании полученных данных определяем уровень физической нагрузки, интенсивность занятий, соответственно уровню физической подготовленности.

Основная отличительная черта дополнительных занятий – это то, что занятия насыщены теоретическими данными.

Основные задачи

- ✓ плавно ввести детский организм в тренировочный процесс, познакомить со структурой занятия;
- ✓ создать представление о технике безопасности на занятиях, правилах посещения и поведения
- ✓ создать представление у детей о спорте, как
- ✓ Познакомить с различными видами спорта;
- ✓ продолжать формировать представления о строении тела человека, группах мышц, особенностях их функционирования.

Содержание программы

В основной части занятия проводим ОВД. Музыка, используемая на занятиях не должна быть быстрой. Особое внимание уделяется формированию привычки выполнять элементы точно и технично. Разминка проводится так, как на обычных физкультурных занятиях, с использованием различных видов ходьбы, бега, общеразвивающий упражнений для различных групп мышц.

При этом приветствуется, если разминку проводит кто – либо из детей с незначительной помощью инструктора. Приветствуется, если на занятиях дети предлагают инструктору свои варианты упражнений.

Помимо запланированного медико – педагогического контроля, инструктор на каждом занятии проводит визуальный контроль степени утомления детей, особенно в тех частях занятия, когда нагрузки наиболее интенсивные. Для этого используются внешние признаки утомления (лицо слишком покраснело или, наоборот, побледнело; красный носогубный треугольник, ребенок сильно вспотел, появление одышки), шкала степени одышки и разговорный тест (см. методическое пособие «Медико – педагогический контроль»).

Важным моментом при планировании занятий является их игровая направленность. Монотонность и однообразие вызывает у детей быструю потерю интереса и утомление, удовольствие от такого занятия они получают мало. Поэтому стоит продумывать занятие так, чтобы для каждого изучаемого движения или их комбинации придумывать образы: животных, сказочных героев и др., игровые ситуации. путешествием по африканской саванне ... На более поздних этапах можно вовлекать детей в придумывание вместе с инструктором такой игровой ситуации прямо во время тренировки, что будет способствовать не только поддержанию их интереса, но и развитию у них воображения.

Организация занятий Особенности проведения занятий

Особенностью таких занятий является то, что их структура выстроена в соответствии с требованиями к структуре физкультурного занятия, соответствующего возрастным особенностям детей, а образовательная часть (теоретическая подготовка, специальные знания о спорте и другие понятия) вплетена в тренировочный процесс и выражается в беседе и демонстрации инструктором материала непосредственно во время движения - выполнения упражнений. Такой подход, учитывая особенности психических процессов детей данного возраста, должен способствовать наилучшему усвоению материала и одновременному выполнению образовательных и оздоровительных задач.

Структура занятия

Методика проведения занятий

При планировании занятий в рамках данной программы мы используем принцип «изучение – повторение - закрепление». То есть на изучение любого из видов движения, включенного в содержание данной программы, необходимо несколько занятий. Так на первом занятии происходит знакомство с новым видом, техникой его выполнения – это этап изучения. За одно занятие может быть изучен один вид движения. Если дети легко освоили движение, то его можно усложнить. На втором занятии происходит закрепление изученного вида с элементами усложнения. На 3 и, если это необходимо, последующих занятиях происходит закрепление изученного движения– можно использовать его модификации. При этом на одном и том же занятии может происходить изучение одного движения, повторение другого и закрепление третьего. Все три должны быть разной направленности (Прыжки, лазание, координация).

При знакомстве с новым видом движения инструктор использует метод предварительного показа

На этапах повторения и закрепления пройденных видов движения и их комбинаций используется метод модификации – это видоизменение движений и комбинаций движений, то есть любые усложнения изначального вида или комбинации видов (круговая тренировка).

На занятии в разминочной части, используется фронтальный способ организации, когда движения объясняет и показывает инструктор, а группа их повторяет. При этом на более поздних этапах программы для проведения разминки инструктора может заменять кто-то из воспитанников. Это может стать важным моментом для создания ситуации успеха для ребенка. Особенно следует уделять внимание тем случаям, когда прежде нерешительные дети через какое – то время начинают проявлять инициативу – это необходимо поддержать, так как такие ситуации будут способствовать повышению самооценки таких детей. При разучивании ОВД инструктор использует поточный способ проведения. Очень важно, когда во время занятия инструктор не только поправляет возможные неточности и ошибки в технике выполнения движений, но и обращает внимание группы на тех детей, у которых движения получаются хорошо, ставя их как пример для подражания.

Вся теоретическая часть материалов программы излагается воспитанникам в процессе тренировки в виде пояснений и объяснений при выполнении движений. Для уже изученных движений инструктор в ходе занятия вместо названий может использовать определенные короткие команды (визуальные и голосовые), что экономит время и способствует сохранению ритма занятия.

Очень важным условием для успешного проведения занятия и выполнения всей программы в целом является правильный выбор музыки. В идеале, это должны быть специализированные диски, на которых музыкальные треки записаны без пауз, подобраны по времени к разным этапам занятия и имеют в связи с этим разный темп. От темпа музыки будет зависеть интенсивность занятия и степень физической нагрузки на организм ребенка. Если нет специализированных дисков, музыкальные

композиции можно подобрать самостоятельно, соблюдая вышеизложенные требования. Стоит помнить, что музыкальное сопровождение создает настроение занятия, поэтому музыка для тренировки должна быть позитивной, нравиться детям, быть ритмичной, «заводить» детей. Стоит помнить, что в течение года следует менять диски, чтоб музыка не надоедала детям, так как в этом случае положительный эмоциональный эффект и впечатление от тренировки будет снижаться.

Теоретическая подготовка

Техника безопасности на занятиях

Правила поведения в зале, дистанция для безопасного выполнения амплитудных движений.

Основы гигиены спортсмена и спортивных занятий

Требования к спортивной форме и обуви для занятий, прическам. Поведение во время занятия и после него, правила питания и питья до и после занятия.

Основы анатомических и физиологических знаний.

Элементарные знания о строении своего тела: названия частей тела, суставов, групп мышц и отдельных мышц, сторон тела, поверхностей тела и конечностей; знания о сердце, легких, их значении. Элементарные физиологические представления: механизм возникновения движений тела, работа мышцы, восстановление мышц после работы, функционирование сердца и легких, их роль в жизни человека и в обеспечении мышечной работы; механизм повышения выносливости, развития мышц, механизм работы сустава во время прыжков.

Общеспортивная подготовка

Элементы строевой подготовки.

Понятия – «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их исполнение. Повороты направо, налево, кругом. Расчет. Построение в одну шеренгу; перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два, построение из круга и в круг.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Смена направления движения. Освоение границ площадки, углов, середины, центра. Движение в обход, противоходом налево, направо, движение по диагонали, змейкой.

Общеразвивающие упражнения для рук

Поднимание и опускание рук – вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками; сгибание и разгибание из различных исходных положений, в разном темпе

Общеразвивающие упражнения для туловища

Повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, стойке на коленях, сидя на полу с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений.

Общеразвивающие движения для ног

Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведение, отведение и махи вперед. Назад и в сторону; круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону. Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа и т.д. **Общеразвивающие упражнения** применяются во время разминки. Комплексы ОРУ составлены как с различными предметами в т.ч. и с нетрадиционными (Газета, резинка и т. п.), так и без предметов.

Упражнения на развитие правильной осанки

Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, пружинным шагом, повороты вокруг себя при ходьбе) и бега в чередовании с остановками на носках, прыжки с отталкиванием двумя ногами на 180 ° и 360°.

Упражнения на развитие гибкости

Это составляющие элементы предварительного (динамического) и заключительного стретчинга. Включают упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, ног, для мышц туловища (позвоночного столба), выполняемые стоя или в партере, поодиночке или в парах, с опорой и без опоры. Для этих целей используются так же элементы таких фитнес систем как йога, пилатес, упражнения на фитболе.

Календарный учебный график

Календарный учебный график обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе соответствует календарному учебному графику обучения по основной общеобразовательной программе.

Оценочные и методические материалы

Методические материалы

1. Основная программа по ФИЗО под ред. Васильевой
2. Картотека комплексов ОРУ
3. Картотека подвижных игр для заключительной части занятий.
4. «Медико – педагогический контроль»
5. Сценарии мероприятий:

- Спортивное развлечение «Такой разный спорт»
- Спортивное развлечение «Новый год – здоровье и спорт»
- Спортивный праздник для детей родителей «А ну-ка повтори»
- Спортивное развлечение «Со спортом навсегда»

Методы и приемы оценивания

На занятиях с детьми старшего дошкольного возраста используются все методы оценивания: оценка ребенка взрослым, взаимооценка, самооценка. Оценивание происходит на разных этапах занятия. Оценивание проводится словесно, при помощи пиктограмм, при помощи фишек, также используется такая форма оценивания как «Журнал моего успеха».

Литература

1. Общеобразовательная программа под ред. Н. Е. Веракса
2. «Творим здоровье души и тела» Л. И. Латохиной

Расписание занятий кружка «Здоровячок»

Дни недели	Подготовительная группа «Дюймовочка»	Подготовительная группа «Рукавичка»
Понедельник	-	-
Вторник	15.15-15.45	15.55 – 16.25
Среда	-	-
Четверг	15.55 – 16.25	15.15-15.45
Пятница	-	-