

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Районный центр внешкольной работы» с. Вильгорт

Принято
на педагогическом совете
Протокол №7
от 31 августа 2017 года



Дополнительная общеразвивающая программа

Здоровячок

Объединение «Здоровячок»

направленность:
физкультурно-спортивная
для учащихся 5-7 лет

2 года обучения

Составитель:
Елена Степановна
Шевелева
педагог дополнительного
образования

с. Вильгорт
2017

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровячок» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и соответствует концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р), а так же порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008). Структура программы разработана в соответствии с приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей».

Предметом программы является оздоровительная гимнастика.

Программа является модифицированной, разработана на основе типовой программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Программа «Здоровячок» предназначена для учащихся 5-7 лет и рассчитана на 2 года обучения.

Актуальность программы

В настоящее время наблюдается ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом. Возможность постоянного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни,

Занятия оздоровительной гимнастики в раннем возрасте развивают двигательные навыки у детей, прививают им культуру движения. Создаёт благоприятные условия для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, формирование предпосылок к учебной деятельности, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Полноценное физическое развитие дошкольника - это прежде всего своевременное формирование двигательных навыков и умений; развитие интереса к различным, доступным ребенку видам движений; воспитание положительных нравственно-волевых черт характера личности; содействие в стимулировании деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, в формировании опорно-двигательного аппарата, как основу правильной осанки.

Движение - естественный стимул жизнедеятельности организма, тренировка всех его систем и органов. Благодаря движению повышается общий жизненный тонус, возрастают работоспособность, выносливость, устойчивость к болезням. Движение также оказывает существенное влияние на развитие интеллекта ребёнка. В дошкольном возрасте у детей формируется большое количество жизненно важных двигательных навыков, закладываются основы здоровья, создаются предпосылки всестороннего развития личности. В процессе физического воспитания происходит передача знаний о движениях, осуществляется знакомство детей с наиболее рациональными способами выполнения движений, положительно влияющих на работу органов и систем, которые позволяют решать двигательные задачи с меньшими затратами сил.

Во время тренировочных занятий у детей вырабатывается упорство, сила воли, умение работать самостоятельно и в коллективе.

Новизна программы состоит в том, что объем теоретических знаний, позволит выработать у учащихся устойчивую мотивацию и потребность к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, приобретению опыта творческого использования

средств и методов физической культуры и спорта

Педагогическая целесообразность

В области практической значимости программа предусматривает сохранение и укрепление здоровья учащихся, приложение волевых качеств к самоуважению через труд, взаимопомощь и товарищество в спортзале, группе, повседневной жизни.

Учащиеся обучаются способам теоретического применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий. Данная программа способствует воспитанию высоконравственных моральных и волевых качеств в человеке, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия, формированию коммуникативных качеств, формирование гуманистических отношений, нравственности, что делает её педагогически целесообразной.

Цель программы: формирование ценностного отношения к собственному здоровью, совершенствование двигательной активности детей, развитие представлений о своем теле и своих физических возможностях через знакомство с доступными способами его укрепления, создание эмоционально – благоприятной среды физического развития.

Задачи:

Обучающие:

1. Формирование первичных знаний о своём организме, роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья.
2. Ознакомление с правилами техники безопасности при выполнении физических упражнений.
3. Обучение технике выполнения различных комплексов физических упражнений из области оздоровительной гимнастики.

Воспитательные:

1. Формирование у ребят стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями.
2. Создание благоприятного эмоционально – психологического климата в группе.
3. Достижение физического и психического здоровья и эмоционального благополучия дошкольников.

Развивающие:

1. Формирование двигательных умений и навыков.
2. Развитие физических качеств, силы воли, целеустремлённости, психологической устойчивости.
3. Укрепление здоровья дошкольников.

Характеристика программы:

тип программы - дополнительная общеразвивающая
направленность - физкультурно-спортивная
вид - модифицированная

Организационно-педагогические основы обучения:

В спортивную секцию «Здоровячок» принимаются ребята 5-7 лет на основании заявления от родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся, не имеющие медицинских противопоказаний, при наличии медицинской справки.

Срок реализации программы	Кол-во часов в неделю	Время одного занятия	Режим занятий	Кол-во недель в учебном году	Кол-во учащихся	Кол-во часов в год на 1 группу
1 год	3 часа	40 минут	2 раза в неделю по 1ч.	36	12	108
2 год	3 часа	40 минут	2 раза в неделю по 1ч.	36	10	108

Формы проведения занятий: очная, групповая

Ожидаемый результат: положительная динамика физического развития детей дошкольного возраста.

Контроль проводится в форме:

1. Проверка контрольных нормативов по физической подготовке.
2. Тестирование технических навыков.
3. Беседа по теоретическим знаниям.
4. Промежуточная аттестация.

Условия реализации программы:

Для успешной реализации программы необходимо:

- наличие спортивного зала, достаточного количества часов и удобного времени проведения занятий (занятия проводятся в спортивном зале, в групповой комнате ДОУ «Д/С № 8»);
- наличие спортивного оборудования (скакалки, теннисные мячики, мячи средние лапы боксёрские, подушки ударные, ракетки ударные, гимнастические скамейки, шведская стенка);
- наличие программы;
- наличие спортивной формы;
- наличие стабильно сформированной группы занимающихся детей.

2. Учебно – тематический план обучения 1 года обучения.

Разделы	Кол-во теоретических часов	Кол-во практических часов	Всего часов
1. Вводное занятие	1	-	1
2. Теоритическая подготовка	3	-	3
3. Техническая подготовка	-	32	32
4. Общая физическая подготовка	-	32	32
5. Специальная физическая подготовка	-	32	32
7. Педагогический контроль	1	5	6
8. Промежуточная аттестация	-	2	2
9. Итоговое занятие	1	-	1
Всего часов:	6	102	108

3. Содержание программы обучения 1 года обучения:

1. Вводное занятие.

Теория: Требования к учащимся. Правила техники безопасности. Сбор анкетных данных тетей и их родителей.

2. Теоретическая подготовка.

Теория: Нормы поведения юных спортсменов. История и развитие спорта. Спортивная терминология.

3. Техническая подготовка.

Практика: Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

Основные движения Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в-колонне, в шеренге.

Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Элемент в соединении качественно отличается от его изолированного выполнения.

КОМБИНАЦИЯ — совокупность элементов и соединений с четко выраженным начальным (вскок, запрыгивание) и конечным (как правило, соскок) элементами.

Характеристики движений

ОДНОИМЕННЫЕ — движения, совпадающие: по направлению со стороной конечности — правой вправо или левой влево; с одноименным поворотом — это движение вправо с поворотом направо или влево с поворотом налево.

РАЗНОИМЕННЫЕ — движения, противоположные: по направлению стороне конечности — правой влево или левой вправо; с разноименным поворотом — это движение влево с поворотом направо или вправо с поворотом налево.

ПООЧЕРЕДНЫЕ — движения, выполняющиеся сначала одной конечностью (рукой или ногой), затем другой.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫЕ — движения, выполняющиеся одно за другим с отставанием второй конечности на часть (обычно половину) амплитуды.

Группы элементов

УПОРЫ ПРОСТЫЕ — выполняются опорой только руками.

УПОРЫ СМЕШАННЫЕ — выполняются: с дополнительной опорой, кроме рук (чаще ногами); с захватом только одной частью тела — руками (рукой), согнутыми ногами, носками.

ВИСЫ СМЕШАННЫЕ — выполняются с дополнительной, кроме захвата руками, опорой.

ПРЫЖКИ ПРОСТЫЕ — выполняются полетом после отталкивания ногами (ногой) без дополнительной опоры руками.

ПРЫЖКИ ОПОРНЫЕ — выполняются с дополнительной опорой (толчком) руками или рукой при полете над снарядом.

Примечание: определения упоров, висов, прыжков см. в разделе основных терминов.

БЕГ — передвижение шагами, в каждом из которых имеется фаза полета. В художественной гимнастике различают следующие виды бега (указаны отличия от одноименных видов шага — см. **Шаг: мягкий** — с безопорной фазой и более эластично; *перекатный* — с безопорной фазой и более эластично; *пружинный* — состоит из ряда подскоков с поочередными толчками ног; в фазе полета тело выпрямлено, ноги прямые, носки оттянуты; *острый* — выполняется менее резко, свободная нога выносится вперед быстрым коротким движением и не касается пола носком; *высокий* — маховое движение бедра при сгибании ноги вперед и фаза полета.

ВИС — положение на снаряде, при котором плечи находятся ниже точек хвата.

«Звездочка» рядом с основным термином указывает на то, что данный термин обозначает конкретный элемент не только в сочетании с дополнительным термином, но и сам по себе.

427

ВОЛНА — целостное движение с последовательным выведением вперед и назад звеньев тела снизу вверх; может выполняться рукой (руками).

ВСКОК — прыжок на снаряд с указанием положения, в которое он выполняется.

ВХОД — из упора (в том числе стоя) переход с поворотом кругом в упор на ручках коня.

ВЫКРУТ — переход из виса спереди в вис сзади или наоборот, выполняемый вращением в плечевых суставах.

ВЫХОД — из упора на ручках (в том числе стоя, хватом за ручки) переход с

поворотом кругом в упор на теле и ручке.

ГРУППИРОВКА — положение согнувшись с захватом согнутых ног; разновидности: *Г. сидя, Г. лежа, Г. в приседе, широкая Г.*

ДВИЖЕНИЕ ПРУЖИННОЕ — выполняется из и. п. руки в стороны: руки сгибаются во всех звеньях с напряжением, как бы сжимая пружину; аналогично руки разгибаются; целостное пружинное движение выполняется с дополнительным сгибанием ног и туловища до приседа.

КАЧ — колебательное движение гимнаста вместе со снарядом.

КРУГ — а) движение руками (рукой) по окружности на 360°; б) движение ногами (ногой) по окружности на 360° путем перемахов над снарядом или полом.

КУВЫРОК — вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

КУРБЕТ* — прыжок с рук на ноги.

МАХ — движение колебательного характера телом или конечностями в одном направлении; разновидности махового движения: *размахивание* — несколько махов, выполняемых попеременно в противоположных направлениях; *взмах* — быстрое движение ногой (ногами) в одном направлении с возвращением в и. п.; *отмах* — махом переход из упора в вис или более низкий упор; *перемах* — движение ногой или ногами над полом или снарядом.

МОСТ — максимально прогнутое положение тела с опорой ногами (ногой) и поднятыми вверх руками (рукой).

МОСТ* — выполняется опорой двумя руками и двумя ногами.

НАКЛОН — отведение туловища или головы относительно вертикального положения; разновидности: *пружинящий* — выполняется несколькими движениями с неполным возвращением в и. п. в промежутках между ними; *касаясь* — выполняется с касанием пола руками (рукой).

БОРОТ — круговое движение телом вокруг оси снаряда или оси, проходящей через точки хвата, с полным переворачиванием с приведенными к туловищу руками; *большой О.* выполняется с отведенными от туловища руками вверх или назад и максимальным удалением центра масс от точек хвата.

ОПУСКАНИЕ — спад, выполняемый медленно, силой (см. **Спад**).

ПЕРЕКАТ — вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову; согласно определению *П.* в сторону с полным переворачиванием не может называться кувырком (ср. **Кувырок**).

ПЕРЕВОРОТ — вращательное движение тела с полным переворачиванием через голову и опорой руками (рукой): а) в акробатике различают *П. прыжком* (толчком двумя ногами, с двумя фазами полета), *темповой П.* или просто *П.* (махом одной, толчком другой ноги, с одной фазой полета), *медленный П.* или «перекидка» (без фаз полета); б) на снарядах *П.* выполняется через стойку на руках, на плечах, на голове.

ПЕРЕЛЕТ — перемещение с одной стороны снаряда (или с одной жерди) на другую с отпусанием рук.

ПЕРЕСКОК — а) прыжок через скакалку; б) небольшой прыжок с одной ноги на другую.

ПЕРЕХОД — перемещение вправо или влево с переставлением рук на опоре и выполнением перемаха (или другого элемента).

ПОВОРОТ — движение тела вокруг своей продольной оси; *П. туловища* или *головы* выполняется без изменения положения нижележащих звеньев; *полповорота* — поворот на 45° в строевых упражнениях; *в стойке на руках* выполняется 77. плечом вперед или назад.

ПОДСКОК — небольшое подпрыгивание на месте или с продвижением в указанном направлении.

ПОДЪЕМ — переход в упор из виса или более низкого упора.

ПРИСЕД — положение на согнутых ногах опорой на носках; *полуприсед* — положение на неполностью согнутых ногах опорой на всю стопу; *упор присев* — сочетание Я. с опорой или касанием пола руками.

ПРЫЖОК — свободный полет после толчка ногами или одной ногой.

РАВНОВЕСИЕ — стойка на одной ноге с отведением другой ноги и наклоном.

РОНДАТ — переворот вперед с последовательной опорой руками и поворотом кругом с приземлением на две ноги.

САЛЬТО — безопорное вращательное движение тела после отталкивания или отпускания рук.

СЕД — положение сидя без выраженной дополнительной опоры; упор сидя — смешанный упор, сочетающий положение сидя и существенную опору руками.

СКРЕЩЕНИЕ — два одновременных встречных перемаха; разновидности: *прямое С.* — выполняется в продолжение одноименного перемаха; *обратное С.* — выполняется в продолжение разноименного перемаха; в обоих случаях описывается предварительный перемах, выполняемый из упора (спереди).

СОСКОК — спрыгивание со снаряда.

СПАД — переход из упора в вис или более низкий упор.

СТОЙКА — а) положение стоя; б) вертикальное положение ногами кверху — с указанием опоры.

УПОР — положение с опорой руками, при котором плечи находятся выше или на одном уровне с точками опоры.

УПОР — вертикальное положение тела с опорой прямыми, направленными вниз руками

ХВАТ — способ держания за снаряд; *перехват* — изменение Х.

ШАГ — перемещение путем выставления ноги и перенесения веса на нее; *на Ш.* — означает выставление одной ноги с распределением веса на обе; в художественной гимнастике различают следующие разновидности Ш. (движения рук здесь не указываются): *мягкий* — с носка с коротким перекатом на пятку с легким сгибанием ног без колебаний в вертикальной плоскости; *перекатный* — с носка, при выносе другой ноги вперед опорная слегка сгибается и разгибается, *пружинный* — как пережат-

ДУГОЙ — а) движение рукой по окружности более чем на 90° , но менее чем на 360° , начинающееся в указанном направлении и продолжающееся до указанного далее конечного положения; б) на снаряде — движение, начинающееся спадом, с последующим подъемом из нижней точки.

ВНУТРИ — а) положение ноги (ног) между опорными руками; б) положение гимнаста внутри брусьев или лестницы.

ПРОДОЛЬНО — плечевая ось параллельна оси снаряда.

ПОПЕРЕК — плечевая ось перпендикулярна оси снаряда.

СТОЯ — а) положение, при котором гимнаст опирается ногами о пол или снаряд, образуя с ним угол более 45° , т.е. вертикальное или ближе к вертикальному; б) положение ног, близкое к вертикальному (в положениях: упор стоя согнувшись, упор стоя ноги врозь).

ЛЕЖА — положение, при котором гимнаст находится в горизонтальном состоянии или ближе к горизонтальному.

СИДЯ — положение, при котором гимнаст использует опору тазом или задней поверхностью бедра (бедер).

СПЕРЕДИ — лицом или передней поверхностью туловища к удерживаемому снаряду или опоре.

СЗАДИ — спиной к удерживаемому снаряду или опоре.

БОКОМ — указываемым (левым или правым) боком к снаряду или опоре.

ПРОГНУВШИТЬСЯ — прямое туловище, слегка отведенные назад плечи, прямые

ноги, приподнятая голова (не указывается, если это предусмотрено техникой исполнения).

СОГНУВШИСЬ — тело согнуто в тазобедренных суставах почти максимально.

УГЛОМ — прямые ноги образуют с туловищем прямой угол.

ВЫСОКИМ углом — прямые ноги максимально приведены к туловищу и находятся в положении, близком к вертикальному.

С ЗАХВАТОМ — прямые ноги максимально приведены к туловищу с удержанием рук ногами.

МАХОМ — выполняется за счет инерции движения гимнаста.

СИЛОЙ — выполняется медленно, за счет мышечных усилий гимнаста.

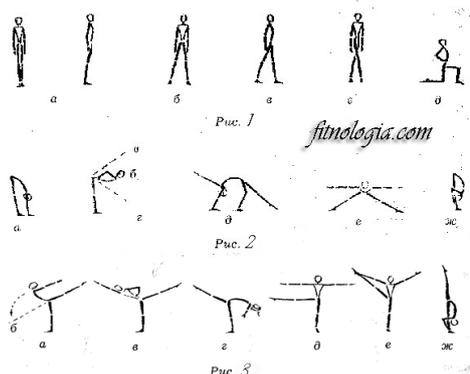
РАЗГИБОМ — выполняется за счет ускоренного разгибания в тазобедренных суставах.

ПЕРЕВОРОТОМ — выполняется с переворачиванием через голову (назад; если вперед, то это оговаривается).

ОДНОЙ, ПРАВОЙ, ЛЕВОЙ (устар. «верхом») — а) положение ноги врозь, одна (указываемая) нога впереди; б) подъем в положение ноги врозь одной.

НА ОДНОЙ, НА ПРАВОЙ, НА ЛЕВОЙ (устар. «завесой»): а) с опорой согнутой (указываемой) ногой; б) подъем, выполняемый опорой на указываемую согнутую ногу (в положение ноги врозь одной).

Исходные положения (И.П.) - стойки (термин «стойки» имеет и значение в качестве термина акробатических упражнений) или иные положения, из которых выполняются упражнения.

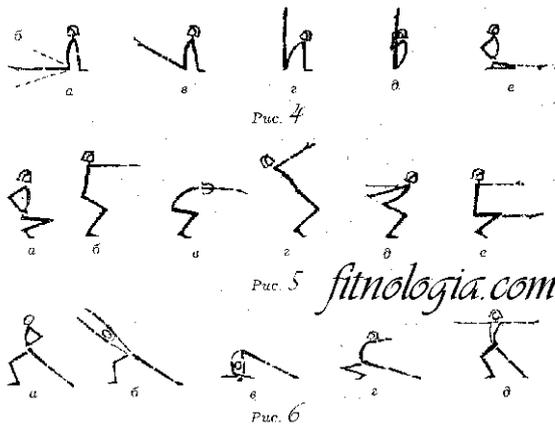


Стойки: основная стойка (о.с. - стойка ноги вместе, руки вниз) соответствует строевой стойке (рис.1, а); стойка ноги врозь (рис.1, б); стойка ноги врозь правой (левой) (рис.1, в); стойка ноги врозь широкая (ноги разведены шире плеч); стойка ноги врозь широкая правой (левой); узкая стойка; скрестная стойка (рис.1, г); стойка на коленях; стойка на правом (левом) колене (рис.1, д); сомкнутая стойка (стопы сомкнуты); стойка правой (левой) вольно (шаг правой (левой) в стойку ноги врозь, руки за спину).

Наклон — термин, обозначающий сгибание тела. Различают: наклон вперед (рис. 2, а); наклон прогнувшись (рис. 2, б); полунаклон (рис. 2, в); наклон вперед-книзу (рис. 2, г); наклон назад; наклон назад касаясь (рис. 2, д); наклон в широкой стойке (рис. 2, е); наклон с захватом (рис. 2, ж); наклон вправо (влево); наклон к правой (левой) ноге.

Равновесие - устойчивое положение занимающегося на одной ноге. Различают равновесия: на правой (левой) (рис. 3, а); равновесие с наклоном (рис. 3, б (пунктирная линия)); боковое равновесие (рис. 3, в); заднее равновесие (с наклоном назад) (рис. 3, г); фронтальное равновесие (рис. 3, д); равновесие с захватом (рис. 3, е); равновесие шпагатом (рис. 3, ж); равновесие «крестом» и др.

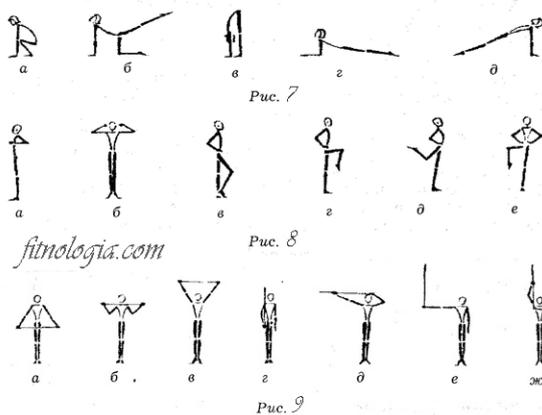
Седы — положения сидя на полу или на снаряде. Различают: сед (рис. 4, а); сед ноги врозь (рис. 4, б); сед углом (рис. 4, в); сед углом ноги врозь; сед согнувшись (рис. 4, г); сед с захватом (рис. 4, д); сед на пятках или на правой (левой) пятке (рис. 4, е); сед на бедре; сед согнув ноги; сед в группировке; сед согнув ноги назад и др.



Присед — положение занимающегося на согнутых ногах. Различают: присед (рис. 5, а); полуприсед (рис. 5, б); круглый присед (рис. 5, в); полуприсед наклонный (рис. 5, г); полуприсед с наклоном («старт пловца») (рис. 5, д); присед на правой (левой) (рис. 5, е) и др.

Выпад — движение (или положение с выставлением и сгибанием опорной ноги). Различают: выпад правой (левой) (рис. 6, а); наклонный выпад (рис. 6, б); выпад вправо с наклоном (рис. 6, в); глубокий выпад (рис. 6, г); разноимённый выпад (указывается нога и направление выпада — выпад левой вправо, рис. 6, д); выпад назад.

Упоры - положения, в которых плечи находятся выше точек опоры. Различают: упор присев (рис. 7, а); упор на правом колене (рис. 7, б); упор на правом колене одноимённый (поднята одноимённая опорной ногой рука) и разноимённый; упор стоя согнувшись (рис. 7, в); упор лёжа; упор лёжа на предплечьях (рис. 7, г); упор лёжа сзади (рис. 7, д) и др.



Движения руками и ногами. Различают движения одновременные, поочерёдные и последовательные, а также одноимённые (правая рука начинает движение вправо), разноимённые (начало движения в противоположную сторону), параллельные (обеими руками), симметричные и несимметричные. Они выполняются в основных и промежуточных плоскостях прямыми и согнутыми руками. Во втором случае к термину добавляется термин «согнуть».

Например, согнуть руки назад (рис. 8, а), согнуть руки в стороны (рис. 8, б). Этот же термин добавляется при сгибании ног. Например, согнуть правую (рис. 8, в), согнуть правую вперёд (рис. 8, г), согнуть правую назад (рис. 8, д), согнуть правую в сторону (рис. 8, е).

Положения рук: руки на пояс, к плечам, за голову, перед грудью, скрестно (указывается какая рука сверху). Направление движения руками и ногами определяется по отношению к туловищу, независимо от его положения в пространстве. Движения руками: вверх, в сторону (вправо или влево), в стороны, назад, вперёд - в стороны, в сторону - книзу и др.

Положения ног — правую (левую) вперёд (в сторону, назад) на носок; правую (левую) вперёд (в сторону, назад) - книзу; правую (левую) вперёд (в сторону, назад); правую (левую) вперёд (в сторону, назад) - кверху; правую (левую) вперёд (в сторону, назад) согнуть.

Круг — движение руками, ногами, туловищем, головой по окружности, а также ногами (ногой) над снарядом.

При наименовании упражнений с предметами основным признаком служат положение предмета (его направление) и совершаемый им путь. Например, палку вверх или палку вперёд вертикально. Основные положения с гимнастической палкой: палку вниз (рис. 9, а); палку на грудь (рис. 9, б); палку вперёд-вверх (рис. 9, в); палку на голову; палку за голову; палку на лопатки и др.

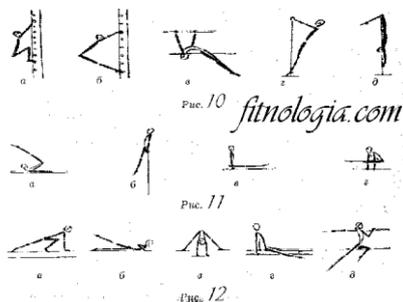
Несимметричные положения с палкой принято называть следующим образом: палку к плечу (рис. 9, г); палку к плечу или на голову вправо (рис. 9, д); за голову вправо и др.; если палка и рука не составляют прямой линии, то называют так: правую в сторону, палку вверх (рис. 9, е). Другие способы удержания палки указываются дополнительно. Например: палку к плечу или на грудь правым концом кверху (рис. 9, ж).

Хват — способ держания за снаряд. Различают: хват сверху, снизу, разный, обратный, скрестный, широкий, узкий, сомкнутый, глубокий. Первый (хват сверху) по правилам сокращений опускается (не называется).

Вис — положение занимающегося на снаряде, при котором плечи находятся ниже точек хвата. Различают: висы простые, при которых держатся за снаряд какой-либо одной частью тела (чаще всего руками), и висы смешанные, при которых используется дополнительная опора другой частью тела (ногой, ногами и др.).

Висы простые: вис углом, вис на согнутых руках, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис на согнутых ногах (рис. 10, д).

Висы смешанные: вис присев (рис. 10, а), вис стоя согнувшись (рис. 10, б), вис лёжа (рис. 10, в), вис стоя (рис. 10, г), вис сидя и др.



Упор — положение занимающегося, в котором его плечи находятся выше точек опоры. Различают упоры простые и смешанные. Упоры простые: упор; упор на руках; упор на предплечьях; упор на руках согнувшись (рис. 11, а); упор сзади (рис. 11, б); упор углом (рис. 11, в); упор ноги врозь вне (рис. 11, г). Иногда, в случаях очевидного положения в упоре, слово «упор» можно опустить. Например (на брусках), подъём махом назад - махом вперёд угол; или - перемахом правой (над правой жердью) - угол.

Упоры смешанные: упор присев на правой, левую назад (или назад на носок, рис. 12, а); упор лёжа на согнутых руках, левую назад (рис. 12, б); упор стоя ноги врозь (рис. 12, в) и др. Практически все упоры общеразвивающих упражнений смешанные.

Сед - положение сидя на снаряде. Различают: сед ноги врозь на брусках (рис. 12, г); сед на бедрах (рис. 12, д) и др.

Начало упражнения на снарядах принято определять терминами: с прыжка; с разбега; из вися; из упора; из упора на руках и др. В отдельных случаях, для краткости, можно сразу называть начальное движение (первый элемент). Например, размахивание (на перекладине) — подъём разгибом — оборот назад.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

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

4. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития выносливости ног: бег по кругу с разной интенсивностью, ходьба в полуприседе бег с выпрыгиванием и вращением, махи ногами в движении, челночный бег 3-10 м (сек.). Упражнения для развития силы ног: приседания и приседания попеременно на левой и правой ноге, выпрыгивания из положения присев. Сгибание и разгибания рук в упоре лёжа «отжимания» за 20 сек. Подъём туловища из положения, лёжа «пресс». Прыжок вверх с места. Прыжок с места в длину. Приседание за 20 сек.

5. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты: выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью; нанесение ударов в воздух или на специальных снарядах, жонглирование 1 теннисным мячом за 15 сек, жонглирование 2 теннисными мячами за 15 сек.

Бег со старта из различных положений из положения, лёжа, сидя, в упоре. Передвижения в различных стойках вперёд – назад, влево – вправо. Имитации ударов руками и ногами на месте, в движении, в прыжке.

Подвижные игры.

Комплексы растяжек индивидуально (перекаты, плуг, пружинка, полушпагат, шпагат, растяжка мышц спины и в парах растяжка на полу).

Акробатические упражнения: кувырок вперёд, кувырок назад, «колесо», «берёзка».

Упражнения на восстановление дыхания, медитация. Метание. Сохранение равновесия.

6. Педагогический контроль

Практика, теория: Проверка контрольных нормативов по физической подготовке. Тестирование технических навыков. Беседа по теоретическим знаниям.

7. Промежуточная аттестация.

Практика: Зачет.

8. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов за учебный год.

4. Учебно–тематический план обучения 2 года обучения.

Разделы	Кол-во теоретических часов	Кол-во практических часов	Всего часов
1. Вводное занятие	1	-	1
2. Теоретическая подготовка	3	-	3
3. Техническая подготовка	-	31	32
4. Общая физическая подготовка	-	32	32
5. Специальная физическая подготовка	-	32	32
6. Педагогический контроль	1	5	6
7. Промежуточная аттестация	-	2	2
8. Итоговое занятие	1	-	1
Всего часов:	6	102	108

5. Содержание программы обучения 2 года обучения.

1. Вводное занятие.

Теория: Правила поведения в спортзале. Требования к учащимся. Правила техники безопасности.

2. Теоретическая подготовка.

Теория: Нормы поведения юных спортсменов. Спортивная терминология 2 года обучения. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

3. Техническая подготовка.

Практика: Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

Основные движения. Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая

назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в-колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; переключивать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

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

4. Общая физическая подготовка.

Практика: Упражнения для развития выносливости ног: бег по кругу с разной интенсивностью, ходьба в полуприседе бег с выпрыгиванием и вращением, махи ногами в движении, челночный бег 3-10 м.

Упражнения для развития силы ног: Приседание за 25 сек, приседания попеременно на левой и правой ноге с опорой, выпрыгивания из положения присев с переходом в упор лёжа.

Сгибание и разгибания рук в упоре лёжа «отжимания» за 25 сек. Подъём туловища из положения, лёжа «пресс». Прыжок вверх с места. Прыжок с места в длину. Вис на перекладине с подъёмом колен

5. Специальная физическая подготовка.

Практика: Упражнения для развития быстроты: выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью; нанесение ударов в воздух или на специальных снарядах, нанесение ударов в разных направлениях, на разную высоту, жонглирование 2 теннисными мячами за 25 сек. Бег со старта из различных положений из положения, лёжа, сидя, в упоре. Передвижения в различных стойках вперёд – назад, влево – вправо. Имитации ударов руками и ногами на месте, в движении, в прыжке.

Подвижные игры: игры с бегом, игры с метанием, игры с прыжками, игры с лазаньем и ползаньем, игры-эстафеты.

Комплексы растяжек индивидуально (перекаты, плуг, пружинка, полушпагат, шпагат, растяжка мышц спины и в парах растяжка на полу).

Акробатические упражнения: кувырок вперёд, кувырок назад, «колесо», «берёзка», «мостик» из положения лёжа, перекаты из положения сидя.

Упражнения на восстановление дыхания, медитация. Метание в цель. Сохранение равновесия.

6. Педагогический контроль.

Практика: Проверка контрольных нормативов по физической подготовке. Тестирование технических навыков.

Теория: Беседа по теоретическим знаниям.

7. Промежуточная аттестация.

Практика: Зачет.

8. Итоговое занятие.

Подведение итогов за учебный год.

6. Методическое обеспечение программы

Упражнение – это направленно повторяющиеся действие, оказывающее влияние на физические и психические свойства человека и совершенствование способа исполнения этого действия. Таким образом, физическое упражнение рассматривается, с одной стороны, как конкретное действие: «я выучил новое физическое упражнение», а с другой стороны – как процесс многократного повторения действия: «Физические упражнения развивают силу».

Выполнение упражнений делится на несколько фаз: на подготовительной фазе создаются условия для выполнения упражнений; на основной фазе решаются основные задачи (метание – бросок, прыжки - толчок); на заключительной фазе осуществляется торможение движения, удерживание равновесия.

Основной формой учебного занятия является учебная тренировка. Она делится на 3 части: вводную, основную и заключительную.

Вводная часть. Продолжительность 4-5 минут. Задачи: повысить эмоциональное состояние, активизация их внимания, подготовка организма к большой физической нагрузке в основной части. Необходимо исключить длительные бесцельные движения, давать чёткие, краткие организационно-методические указания, распоряжения, команды. Выполняются строевые упражнения, виды ходьбы и бега, упражнение на внимание, упражнение на формирование стопы и осанки, подскоки, упражнение на равновесие. Завершается перестроением на выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.

Основная часть занятия. Продолжительность 25 минут, тренировка различных

мышечных групп для формирования правильной осанки, обучение новым движениям, повторение и закрепление раннее пройденного материала, воспитание физических и нравственно-волевых качеств, совершенствование всех физиологических функций организма ребёнка. Основная часть занятия в большинстве случаев состоит из комплекса общеразвивающих упражнений (важно, чтобы были охвачены все группы крупных мышц. При подборе упражнений не рекомендуется воздействовать на одну и ту же группу мышц 2 раза подряд.

Заключительная часть. Продолжительность 5 минут. Задачи: постепенно снизить нагрузку, активизировать восстановительные процессы в организме, провести итоги урока. В заключительной части применяются ходьба, перестроение, упражнение на внимание, подвижные игры упражнение на расслабление. Заклучительная часть заканчивается построением группы.

Общедидактические принципы обучения дошкольников физическим упражнением.

1. Принцип развивающего обучения. При обучении движениям следует учитывать «зону ближайшего развития»: предлагаемые упражнения должны быть направлены не на имеющиеся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а на достижение желаемого уровня развития.

2. Принцип воспитывающего обучения. В процессе обучения должны решаться воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).

3. Принцип сознательности. Это основополагающий принцип обучения движением. Он предполагает понимание детьми сути того или иного движения, формирования умения сравнивать качественные характеристики (темп, ритм, амплитуду), мышечно ощущать его.

4. Принцип систематичности. Необходимо чередовать нагрузки и отдых, между различными сторонами содержания занятия должна быть взаимосвязь.

5. Принцип наглядности. Необходимо создавать у детей при помощи различных органов чувств представления о движении. В зависимости от того, какой анализатор является ведущим в регулировании движения, можно говорить о зрительной, слуховой и тактильно-мышечной наглядности.

6. Принцип доступности. При обучении должны учитываться возрастные, половые особенности и индивидуальные различия, уровень физической подготовленности детей. Одним из основных условий доступности являются преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение нужно проводить в замедленном темпе.

7. Принцип индивидуализации. Необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, обеспечивать условия для физического развития детей в дошкольном учреждении с учётом их здоровья, развития, интересов, дифференцировать задания, физические нагрузки, а так же приёмы педагогического воздействия.

8. Принцип оздоровительной направленности. Необходимо укреплять здоровье средствами физических упражнений. Физические нагрузки должны соответствовать возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития и состоянию здоровья. Следует сочетать двигательную активность с элементами дыхательной гимнастики, упражнениями для повышения выносливости, повышать двигательную активность, обеспечивать рациональный общий и двигательный режим в дошкольном учреждении, создавать оптимальные условия для игр и занятий детей.

Традиционно выделяют три группы методов.

1. Наглядный метод. Создаёт зрительное, слуховое и мышечное представление о движении; обеспечивает яркость чувствительного восприятия и двигательных ощущений ребёнка. Приёмы:

а) Наглядно-зрительные приёмы: показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры (предметы, разметка поля).

б) Наглядно-слуховые приёмы: музыка, песни.

с) Тактильно-мышечные приёмы: непосредственная помощь преподавателя.

2. Словесный метод. Помогают ставить перед ребёнком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения. Приёмы: объяснения, пояснения, указания, подача команд, распоряжений, сигналов, вопросы к детям, образные сюжетные рассказы, беседа и словесные инструкции.

3. Практический метод. Закрепляет на практике знания, умение и навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении. Приёмы: повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в соревновательной форме.

По окончании первого года обучения по программе ребята получают возможность овладеть знаниями и умениями по следующим разделам программы:

Теоретическая подготовка:

Учащиеся познакомятся с нормами поведения юных спортсменов, историей и развитием оздоровительной гимнастики, со спортивной терминологией.

Техническая подготовка:

Учащиеся познакомятся с основными движениями оздоровительной гимнастики, освоят ходьбу, бег, научатся работе в парах, освоят ползание и лазанье, прыжки, бросание, ловлю, метание. Учащиеся познакомятся с основными элементами ритмической гимнастики.

Общая физическая подготовка:

Учащиеся познакомятся с комплексом упражнений для развития выносливости ног и для развития силы ног.

Специальная физическая подготовка:

Учащиеся познакомятся с подвижными играми, комплексами растяжек, акробатическими упражнениями, упражнениями на восстановление дыхания, медитация. Освоят приемы сохранения равновесия.

Этапы педагогического контроля первого года обучения

Вид контроля	Цели и задачи	Содержание	Формы
Текущий	Проверка освоение технических знаний	Упражнение с мячом.	тесты
Текущий	Проверка освоение технических знаний	Кувырки вперед, назад.	тесты
Текущий	Общая физическая подготовка	Прыжок в длину. Прыжок высоту.	тесты
Текущий	Общая физическая подготовка	Количество приседаний за 20 сек. количество отжиманий за 15 сек.	тесты
Текущий	Специальная физическая подготовка	Сохранение равновесия.	тесты
Текущий	Специальная физическая подготовка	Растяжка.	тесты

Текущий	Проверка теоретических знаний	Правила поведения в спортзале, терминология	беседа
Текущий	Выборочная проверка технической подготовки.	Способы передвижения, работа с мячом	тесты

По окончании второго года обучения по программе ребята получают возможность овладеть знаниями и умениями по следующим разделам программы:

Теоретическая подготовка:

Учащиеся расширят представление о нормах поведения юных спортсменов, в области оздоровительной гимнастики. Учащиеся познакомятся с основами гигиены, закаливания, режима дня и питания.

Техническая подготовка:

Учащиеся познакомятся с основными способами передвижения, научатся работе в парах, в группах, овладеют спортивными гимнастическими предметами, освоят технику прыжков в длину и высоту.

Общая физическая подготовка:

Учащиеся познакомятся с комплексом упражнений на развитие скоростных и силовых качеств рук и ног, брюшного пресса.

Специальная физическая подготовка:

Учащиеся познакомятся с подвижными играми, комплексами растяжек, акробатическими упражнениями, упражнениями на восстановление дыхания.

Этапы педагогического контроля второго года обучения

Вид контроля	Цели и задачи	Содержание	Формы
Текущий	Проверка освоение технических знаний	Упражнения на шведской стенке, гимнастической скамейке.	тесты
Текущий	Проверка освоение технических знаний	Передвижения.	тесты
Текущий	Общая физическая подготовка	Прыжок в длину. Прыжок высоты.	тесты
Текущий	Общая физическая подготовка	Количество приседаний за 25 сек. количество отжиманий за 25 сек.	тесты
Текущий	Специальная физическая подготовка	Сохранение равновесия.	тесты
Текущий	Специальная физическая подготовка	Растяжка.	тесты
Текущий	Проверка теоретических знаний	Правила поведения в спортзале, терминология 2 год.	беседа
Текущий	Выборочная проверка технической подготовки.	Контрольные испытания	тесты

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета для определения уровня развития физических качеств. Зачет предполагает сдачу учащимися контрольных тестов на первый и второй год обучения, теоретическая часть сдаётся с помощью интерактивной презентации.

Тесты для определения уровня развития физических качеств.

1. Скоростные качества.

Бег на 30 м со старта.

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят два взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) – на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5 – 7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 – 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат.

Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

2. Ловкость.

Челночный бег 3 x10 м (определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки)

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

3. Скоростно-силовые качества.

Прыжок в длину.

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два человека – первый объясняет задание, следит за тем, как ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок»; второй замеряет длину прыжка (с помощью сантиметровой ленты).

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см.

Делаются две попытки, засчитывается лучшая из них. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу.

Внимание! Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то следует засчитывать попытку и фиксировать тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких предметов на расстоянии 15 – 20 см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самого дальнего из них.

4. Выносливость.

Подъем туловища (кол. раз за 30 сек) (силовой выносливости)

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится.

Воспитатель считает количество подъемов за 30 сек.. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Из двух попыток фиксируется лучший результат.

5. Гибкость.

Наклон туловища вперед из положения сидя.

На полу проводятся две прямые перпендикулярные пересекающиеся линии. Ребенок садится (без обуви) со стороны с так, чтобы его пятки находились рядом с линией АБ, но не касались ее. Расстояние между пятками 20-30 см. Ступни стоят вертикально. Руки вперед ладонями вниз. Педагог прижимает колени ребенка к полу, не позволяет сгибать ноги во время наклонов. Выполняется три медленных предварительных наклона (ладони скользят по размеченной линии). Четвертый наклон - зачетный, выполняется за 3 секунды. Результат зачитывается по кончикам пальчиков рук, он может быть с результатом + и - точность до 0,5 см.

6. Равновесие.

Удержание равновесия.

Ребенок встает в стойку - носок ноги, стоящей сзади, вплотную примыкает к пятке стоящей впереди - и пытается при этом сохранить равновесие.

Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером; из двух попыток засчитывается лучший результат.

Темпы прироста физических качеств

№ пп	ФИО ребенка	Скорость			Ловкость			Выносливость			Гибкость			Равновесие			Средний % прироста					
		Бег 30 м (сек)			Челночный бег 3x10м (сек)			Прыжок в длину (см)			Подъем туловища в сед (кол. раз за 30 сек)			Наклон вперед сидя (см)			Удержание равновесия (сек)					
		нг	кг	%	нг	кг	%	нг	кг	%	кг	%	нг	кг	%	нг	кг	%	нг	кг	%	
1																						
2																						
3																						
4																						
Итого по группе																						

Темп прироста показателей физических качеств, рассчитывается по формуле:

$$W = 100\% (V2-V1) / S (V1+V2),$$

где W – прирост показателей теста в %; V1 – исходный показатель тестирования; V2 – конечный показатель тестирования

Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста (по В.И Ускакову, 1989)

Темп прироста (%)	Оценка	Причина пророста
до 10	Удовлетворительно	Естественный рост и двигательная активность
От 10 до 15	Хорошо	Естественный рост и система физического воспитания

Свыше 15	Отлично	Целенаправленное эффективное использование естественных сил природы и физических упражнений
----------	---------	---

Протокол тестирования физической подготовленности детей

№ пп	ФИО ребенка	Результаты / оценка						Средний бал	Уровень физической подготовленности
		Бег 30 м (сек)	Челночный бег 3x10м (сек)	Прыжок в длину (см)	Подъем туловища в сед (кол. раз за 30 сек)	Наклон вперед сидя (см)	Удержание равновесия (сек)		
1									
2									
3									
4									

Уровни физической подготовленности:

Низкий уровень: 1,5-2,5;

Средний уровень: 2,6 - 3,5;

Высокий уровень: 3,6 - 5.

7. Использованная литература.

1. Вареник Е.Н. «Занятия по физкультуре с детьми 3 -7 лет» М., Творческий центр, 2009 г.
2. Гил К. «Основы Тхэквондо» М., Фаир-пресс, 2002 г.
3. Горбатенко О.Ф. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно - досуговые мероприятия» В., Учитель, 2007г.
4. Громова О.Е. «Спортивные игры для детей» М., Творческий центр, 2009
5. Ключников Е.Ю. «Тхэквондо. Теория и методика Том 1» Р., Феникс, 2007 г.
6. Кожухова Н.Н. «Методика физического воспитания и развития ребёнка» М., Академия, 2008 г.
7. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры» М., Физкультура и спорт, 2001 г.
8. Мулаева Н.Б. «Конспекты-сценарии. Занятия по физической культуре для дошкольников» СПб., Детство-пресс, 2011 г.
9. Муравьев В.А. «Воспитание физических качеств детей школьного и дошкольного образования» М., Айрис пресс, 2004 г.
10. Смирнова Л.А. «Общеразвивающие упражнения для младших школьников» М., Владос, 2003 г.
11. Степанова О.А. «Игра и оздоровительная работа в начальной школе» М., ТЦ Сфера, 2004 г.
12. Фисенко М.А. «Физическая культура в средних и старших группах» Волгоград, Корифей, 2008 г.
13. Чой Сунг Мо «Тхэквондо. Основы олимпийского спарринга» Р., Феникс, 2002г.