

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МОСКВЫ
ВОСТОЧНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
ГБОУ ЦДОД "ЧЕРКИЗОВСКИЙ ПАРК"**

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

Директор ЦДОД "Черкизовский парк"

**на программно-методической
комиссии**

В.И. Янин

" " _____ 201 г.

" " _____ 201 г.

Направленность: физкультурно-спортивная

**МОДИФИЦИРОВАННАЯ ДОПОЛНИ-
ТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРО-
ГРАММА**

"ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА"

ДЛЯ ГРУПП, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА ПЛАТНОЙ ОСНОВЕ

Составитель:

**Косырева Оксана Викторовна
педагог дополнительного образования**

Возраст обучающихся: 4-6 лет

Срок реализации программы: 2 года

**МОСКВА
2012**

Содержание

I. Пояснительная записка	3
II. Учебно-тематический план.....	10
III. Содержание изучаемого курса.....	10
IV. Методическое обеспечение	14
V. Рекомендуемая литература.....	25

I. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа "**Общая физическая подготовка**" относится к программам физкультурно-спортивной направленности. Уровень освоения программы **общекультурный**.

Дошкольный возраст – особенно важный и ответственный период, когда происходит перестройка функционирования многих систем организма человека. Пластичность и высокая функциональная подвижность организма дошкольников определяют высокую чувствительность к воздействию внешней среды.

Актуальность и педагогическая целесообразность данной программы обусловлены такими значимыми для развития детей факторами, как сохранение и укрепление здоровья, а также формирования у дошкольников и младших школьников предпосылок здорового образа жизни.

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков за последние 10 лет отмечается неблагоприятная тенденция показателей здоровья детей дошкольного и раннего школьного возраста. Увеличилось количество заболеваний опорно-двигательного аппарата, органов дыхания. Из общей заболеваемости детей младшего возраста 75% приходится на острые респираторно-вирусные инфекции и грипп. Также наблюдается повышение показателя количества детей с дисгармоничным развитием.

Наблюдения специалистов выявили, что от 20 до 50% детей имеют низкие и ниже средних показатели развития основных двигательных качеств: скорости, выносливости, мышечной силы.

Именно поэтому необходимо уделять повышенное внимание гармоничному физическому развитию ребенка, повышению уровня функциональных и адаптационных возможностей растущего организма, общему оздоровлению и укреплению детей. Рационально организованная двигательная активность является мощным средством в здоровом физическом развитии дошкольников.

Под **общей физической подготовкой (ОФП)** мы понимаем круглогодичный, специально организованный процесс разностороннего физического развития, обучения, воспитания детей. Это один из практических видов физической культуры, который направлен на:

- оздоровление организма;
- развитие и укрепление всех систем организма человека (опорно-двигательной, мышечной, дыхательной и др.);
- развитие и совершенствование физических качеств (выносливости, скорости, силы, ориентации в пространстве и т.д.);
- создание основы для специальной физической подготовки спортсменов.

Цель образовательной программы – воспитание разносторонне развитой личности, ее физическое и духовное развитие воспитанников в процессе занятий ОФП и общения с коллективом.

Под разносторонне развитой личностью понимается гармоничное сочетание интеллектуальных, физических, культурно-эстетических, эмоциональных, коммуникативных качеств, ведение здорового образа жизни и постоянное развитие этих способностей.

Задачи программы следующие:

Воспитательные:

- воспитание коллективизма, чувства товарищества и взаимопомощи;
- развитие у детей активности и самостоятельности, доброжелательности, осознанной самодисциплины.

Образовательные:

- приобщение к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- освоение упражнений для развития и сохранения тонуса различных систем организма, повышение общего уровня функциональных и адаптационных возможностей растущего организма;
- обучение основным двигательным умениям и навыкам, обучение умению оценивать движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий;
- знакомство с различными спортивными играми, соответствующими возрасту;
- обучение безопасным приемам выполнения физических упражнений;
- обучение основным приемам контроля физического самочувствия.

Развивающие:

- развитие культуры поведения, коммуникабельности ребёнка, его адаптации в среде сверстников;
- укрепление костно-мышечного аппарата, формирование правильной осанки, походки и нормального телосложения;
- соразмерное развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести, функции равновесия, выносливости);
- общее оздоровление и укрепление детей;
- расширение представлений о преимуществах здорового образа жизни;
- содействие развитию кондиционных и координационных способностей.

Программа составлена на основе авторской образовательной программы "Общая физическая подготовка" (авт. Косырева О.В.). Отличия от базовой программы следующие:

- возрастная ориентация (данная программа рассчитана на детей 4-6-летнего возраста);
- содержании программы: увеличено количество подвижных игр, введен раздел "акробатика";

- расширены и скорректированы нормативы с учетом возрастных особенностей детей 4-6 летнего возраста;
- увеличено количество открытых занятий и мероприятий с участием родителей;

Программа "Общая физическая подготовка" рассчитана на 2 года занятий с воспитанниками в возрасте от 4 до 6 лет, не имеющими противопоказаний к занятиям ОФП и имеющими соответствующую справку из медицинского учреждения.

Требований к уровню подготовленности, развитию общих и специальных способностей, росту-весовым показателям не предъявляется.

Возрастная ориентация программы на детей дошкольного возраста избрана не случайно. В жизни ребенка возникает великое множество новых явлений и требований. Поэтому, чем больше стабильных, знакомых, привычных факторов имеется в этот период, тем спокойней и уверенней ребенок справляется с возникшими трудностями. В данном случае, сложившиеся взаимосвязи, избранный и предпочитаемый вид деятельности, доброжелательная атмосфера благоприятно влияет на ребенка в кризисные ситуации.

Программа имеет социально-значимый характер, т.к. одним из приоритетных направлений является работа с детьми из неполных и социально неблагополучных семей.

Организационно-педагогические основы обучения предполагают сохранение естественных механизмов развития ребенка. Возраст несет в себе два взаимосвязанных качественных отличия: социальное и биологическое. В дошкольном возрасте каждые полгода жизни могут характеризоваться определенной совокупностью закономерных физиологических и психологических изменений. Эти изменения затрагивают такие сферы развития как моторно-двигательный аппарат, познавательные процессы (память, мышление, восприятие), речь, мотивы и потребности, самосознание личности и общение. Это определяет необходимость комплектования групп по возрастному признаку и устанавливает периодичность оценки результативности обучения (по тестам, нормативам и пр.) три раза за учебный год – в сентябре, январе и мае, т.е. примерно один раз в 4,5 месяца.

В группы первого года обучения принимаются дети пятого года жизни; второго года обучения – шестого года жизни. Продолжительность и объем занятий в течение года определяется в соответствии с научными рекомендациями и СанПиН 2.4.4.1251-03. В первый и второй год обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу (всего 72 академических часа в год) и рассчитаны на детей 4-5-летнего возраста.

Для предотвращения физического, психического и эмоционального переутомления в ходе каждого занятия в соответствии с педагогической ситуацией используются паузы психологической разгрузки и восстановительные упражнения.

Как показывает практика, родители детей 4-5-летнего возраста проявляют повышенный интерес к содержанию занятий, в которых принимает участие их ребенок, и успехам своих детей на этих занятиях. В то же время дети дошкольного возраста не всегда самостоятельны. Поэтому родители стремятся присутствовать на занятиях. Отличительной особенностью программы является то, что педагог не препятствует этому желанию родителей.

Известно, что авторитет родителей у дошкольников очень высок. Именно в семье происходит начальная социализация ребенка. Модель поведения детей складывается посредством подражания родителям и другим старшим членам семьи. Кроме того, вовлечение родителей в учебно-тренировочный процесс становится основой для взаимодействия в семье на общем интересе, сближает детей и родителей общими впечатлениями и переживаниями. Участие родителей в воспитательно-образовательном процессе повышает и закрепляет мотивацию детей к занятиям. Тем самым, в течение учебного года педагог постоянно находится в тесном контакте с родителями.

Также проводятся родительские собрания и беседы на разнообразные темы, например: "возрастные физические особенности развития детей", "учебно-тренировочные и воспитательные задачи подвижных игр", "приемы безопасного выполнения движений", "приемы страховочных действий", "приемы контроля и самоконтроля", "преимущества здорового образа жизни".

Практикуются индивидуальные консультации с родителями воспитанников на темы: "режим дня и двигательный режим дошкольника", "развитие индивидуальных двигательных способностей" и другие.

Критерии оценки результатов обучения.

Критериями результативности является: объём овладения программным материалом, систематичность и регулярность занятий, проявляемый интерес к занятиям, осмысленность приобретённых знаний, самостоятельность при проведении общеразвивающих упражнений (ОРУ), подвижных игр (знать их названия, правила). Оценивается умение манипулировать предметами, при этом ориентироваться в пространстве и во времени.

При оценке реализации воспитательных задач педагог использует фиксированные педагогические наблюдения. Оценка результативности физического, психического, социального развития личности ребёнка складывается в процессе визуальных наблюдений на занятиях, в ходе бесед с родителями, во время участия в спортивно-развлекательных праздниках. Программа предусматривает освоение определенных знаний, умений и навыков на каждом году обучения. Предполагаемые результаты освоения образовательной программы следующие:

После **1-го года обучения** воспитанники будут:

- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;

- лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками;
- принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 90 см.;
- уметь манипулировать предметами, при этом ориентироваться в пространстве и времени;
- метать предметы правой и левой рукой в горизонтальную цель, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю, и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте, в ходьбе;
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- знать правила поведения на занятиях, в коллективе;
- знать названия основных элементов человеческого тела (рука, нога, голова, скелет, мышцы);
- быть самостоятельными, доброжелательными, уметь общаться в коллективе;
- уметь вступать в контакт и поддерживать его в условиях учебных и игровых ситуаций.

После **2-го года обучения** воспитанники будут:

- ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- лазать по гимнастической стенке с изменением темпа;
- прыгать в длину с места, прыгать через короткую скакалку;
- уметь манипулировать предметами, при этом ориентироваться в пространстве и времени;
- метать предметы правой и левой рукой в вертикальную и горизонтальную цель, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю, и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте, в ходьбе, владеть школой мяча;
- участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр (баскетбол, футбол, ручной мяч) и выполнять элементы эстафет;
- знать правила поведения на занятиях, в коллективе;
- знать названия основных элементов человеческого тела (рука, нога, голова, скелет, мышцы);
- быть самостоятельными, доброжелательными, уметь общаться в коллективе;
- уметь вступать в контакт и поддерживать его в условиях учебных и игровых ситуаций.

Воспитанник, **закончивший обучение по данной образовательной программе** будет обладать следующими знаниями, умениями и навыками, личностными качествами:

- знать предназначения различных упражнений;

- иметь представление об очередности выполнения общеразвивающих упражнений;
- знать понятия, связанные с ориентацией в пространстве;
- знать правила подвижных игр и эстафет, основы футбола, волейбола, баскетбола;
- уметь **самостоятельно** правильно выполнять различные общеразвивающие, строевые, прыжковые, акробатические, и восстановительные упражнения; упражнения с мячом, элементы спортивных игр, подвижные игры и эстафеты;
- иметь навыки культуры поведения и проявления эмоций;
- иметь сформированные навыки решения элементарных коммуникативных задач;
- знать приемы пользования гигиеническими средствами.
- В течение учебного года все воспитанники проходят тестирование (оценку знаний) по теоретическим сведениям, а также контроль уровня физической подготовленности в зависимости от возраста и пола (таблицы 1 – 3).

Таблица 1. Этапы педагогического контроля

№ п/п	Месяц проведения контроля	Знания, умения, навыки	Год обучения	Формы подведения итогов
1.	сентябрь январь май	Определение уровня физической подготовленности	1,2,	Контроль по нормативам
2.	декабрь март	Знания правил игр и эстафет	1	Оценка знаний по теоретическим сведениям
		Умения действовать в команде	2	
		Представление о предназначении различных упражнений	2	

Оценка знаний по теоретическим сведениям проводится педагогом на основании бесед с воспитанниками и по педагогическим наблюдениям. Учитывая возраст воспитанников, нормативы выполняются в форме игр, эстафет, соревнований.

Таблица 2. Нормативы для девочек

№ п/п	Параметры	Возраст воспитанников					
		4 года			5 лет		
		сентябрь	январь	май	сентябрь	январь	май
1.	Бег 20 м, сек	8,0	7,5	6,7	6,7	6,2	5,8
2.	Подъем туловища за 30 сек.	—	—	—	11	12	13
3.	Прыжок в длину с места, см	60	75	90	93	100	105
4.	Наклон вперед (сидя), см	6	8	10	9	10	11
5.	Челночный бег 3×10 м, сек	12,8	12,5	12,0	12,0	11,5	11,0
6.	Дальность броска правой рукой (м)	2,5	3,0	4,0	4,0	4,5	5,0
7.	Дальность броска левой рукой (м)	2,0	2,5	3,0	3,0	3,5	4,0

Таблица 3. Нормативы для мальчиков

№ п/п	Параметры	Возраст воспитанников					
		4 года			5 лет		
		сентябрь	январь	май	сентябрь	январь	май
1.	Бег 20 м, сек	7,8	7,0	6,4	6,4	5,9	5,2
2.	Подъем туловища за 30 сек.	-	-	-	12	13	14
3.	Прыжок в длину с места, см	65	80	95	95	102	115
4.	Наклон вперед (сидя), см	4	5	7	7	8	9
5.	Челночный бег 3×10 м, сек	12,5	12,0	11,5	11,5	11,0	10,5
6.	Дальность броска правой рукой (м)	3,0	4,0	5,0	5,0	6,0	7,0
7.	Дальность броска левой рукой (м)	2,0	3,0	4,0	4,0	4,5	5,5

Условия реализации программы.

Для успешной реализации программы по ОФП необходима разнообразная материально-техническая база, позволяющая плодотворно, всесторонне и планомерно строить учебно-тренировочный процесс, достигать поставленную цель и реализовывать задачи. Перечень необходимого материально-технического оснащения достаточно велик и его можно разделить на следующие категории:

- 1) **Спортивный зал**, размером не менее 20×10 м, оборудованный необходимым инвентарем.
- 2) **Спортивный инвентарь**: гимнастическая стенка, высотой 2-2,5 м, гимнастические скамейки, гимнастические модули; большие и малые мячи, набивные мячи; футбольные, баскетбольные, волейбольные, регбийные мячи; гимнастические скакалки; гимнастические палки; большие и малые обручи; гимнастические маты или спортивные коврики; "конусы", "фишки", "маркеры"; детские баскетбольные кольца; кольца-мишени. Для соблюдения порядка и чистоты в зале необходимо иметь специальные места для хранения инвентаря (корзины для мячей, стеллажи для гимнастических палок, кладовки, крючки для обручей и др.).
- 3) **Экипировка воспитанников**: футболка, шорты, носки, кроссовки, спортивные костюмы (для занятий в летнее время на улице).
- 4) **Тренерский инвентарь**: свисток, секундомер, правила игр.
- 5) **Информационное обеспечение**: литература и видео- аудиоматериалы.

II. Учебно-тематический план.

№ п/п	Наименование	Количество часов на тему					
		1 год обучения			2 год обучения		
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего
1.	Вводное занятие	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1
2.	Общие развивающие упражнения	1	8	9	2	10	12
3.	Строевые упражнения. Ходьба и бег	1	8	9	2	9	11
4.	Прыжки и прыжковые упражнения	1	7	8	1	7	8
5.	Упражнения с мячом	1	9	10	1	9	10
6.	Подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты	2	13	15	2	13	15
7.	Элементы акробатики	1	5	6	1	6	7
8.	Восстановительные упражнения и приемы контроля физического самочувствия	1	6	7	1	2	3
9.	Открытые занятия соревнования, спортивные праздники	1	5	6	—	4	4
10.	Итоговое занятие	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1
	Итого	10	62	72	11	61	72

III. Содержание изучаемого курса

1 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Теоретические сведения	Практическая деятельность
1.	Вводное занятие	Организационные вопросы. Условия и место проведения занятий. Общая техника безопасности при проведении занятий. Правила поведения.	Знакомство с воспитанниками. <i>Подвижные игры:</i> “Давайте познакомимся”, “Как тебя зовут”, “Паровозик”. Упражнения на развитие внимания “Запрещенное движение”.
2.	Общие развивающие упражнения	Понятия: скелет, кость. Названия движений в упражнениях: махи, рывки, повороты, наклоны и др.	Разучивание и выполнение упражнений для туловища, плечевого пояса, рук, ног, упражнения в парах. Постепенное усложнение заданий, наращивание амплитуды, увеличение интенсивности. <i>Упражнения с элементами игр:</i> “Капитан на мостике”, “Язык жестов”.
3.	Строевые упражнения. Ходьба и бег	Понятия, связанные с ориентацией в пространстве: вверх, вниз, в сторону, налево, направо, круг, колонна, шеренга. Назва-	Разучивание и выполнение построений в колонну, в шеренгу, в круг. Разучивание и выполнение упражнений: простой шаг (ходьба), ходьба на носках, на пятках, ходьба

		ния частей рук и ног. Понятия: темп, ускорение, замедление.	на внутренних и внешних сводах стоп, ходьба с высоким подниманием бедра. Обычный (медленный) бег, бег с высоким подниманием бедра. <i>Упражнения с элементами игр:</i> "Цирковая лошадка", "Аист", "Тюмики", "Великаны", "Косолапые мишки".
4.	Прыжки и прыжковые упражнения	Понятия: прыжок, подскок, препятствие, перепрыгнуть, толчок, носки. Основные вербальные и невербальные команды.	Разучивание и выполнение прыжков на двух ногах на месте, (бокового галопа) подскоков с продвижением боком по кругу, прыжков в длину с места, перепрыгивание невысокого препятствия. <i>Упражнения с элементами игр:</i> "Зайцы и волк", "Зайка серый умывается", "Лиса в курятнике".
5.	Упражнения с мячом	Понятия: бросок, прокатывание, ловля, метание, цель. Основные вербальные и невербальные команды.	Разучивание и выполнение упражнений: прокатывание мячей друг другу, броски и ловля мяча на месте, ведение мяча одной рукой на месте, метание мяча на дальность. <i>Упражнения с элементами игр:</i> "Путеводные мячики", разучивание и выполнение элементов спортивных игр с мячом. «Подбрось-поймай», «Сбей кеглю»
6.	Подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты	Понятия: правила, быстро, медленно, догнать, перегнать, осалить, поймать. Правила игр и эстафет.	Разучивание и выполнение подвижных игр: "Самолеты", "У медведя во бору", "Птичка и кошка", "Найди себе пару", "Лошадки", "Бездомный заяц", «Лохматый пес» Линейные эстафеты без предметов. Разучивание текстов стихотворений, использующихся в подвижных играх (см. раздел методическое обеспечение).
7.	Элементы акробатики	Понятия: исходное положение, приседание, упор присев, группировка, равновесие.	Разучивание и выполнение упражнений: приседания с различным положением рук, стойка на одной ноге с различным положением другой ноги. Упор присев, группировка лежа на спине. <i>Упражнения с элементами игр:</i> "Ежики", "Веселые червячки".
8.	Восстановительные упражнения и приемы контроля физического самочувствия	Понятия: правильное дыхание. Основные гигиенические процедуры: умывание, чистка зубов, мытье ног и рук, причесывание.	Разучивание и выполнение упражнений на восстановление дыхания.

9.	Открытые занятия соревнования, спортивные праздники	Понятия: попытка, оценка, порядок, судья, болельщики, культура поведения.	Демонстрация знаний, умений и навыков по ОФП, предусмотренных программой, соревнования, спортивного праздника, конкурсы (на выполнение физических упражнений, на запоминание и декламацию стихов, использующихся в спортивных играх, эстафеты на скорость, ловкость, мышление и т.д.).
10.	Итоговое занятие	Подведение итогов года. Беседы с родителями, динамика развития каждого воспитанника. Рекомендации для родителей на летний период.	Открытое занятие для всех родителей. Выполнение любимых игр и упражнений, разученных в течение учебного года.

2 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Теоретические сведения	Практическая деятельность
1.	Вводное занятие	Общая техника безопасности при проведении занятий. Личная гигиена воспитанников. Правила поведения на занятиях и в Центре.	Выявление функционального и физического уровня готовности воспитанников. Повторение популярных игр и упражнений I года обучения: игр с мячами, эстафет, и других игр, позволяющих оценить уровень готовности воспитанников.
2.	Общие развивающие упражнения	Понятия: группа мышц, связки, тренировка, чередование, темп. Название и местоположение в организме жизненно важных внутренних органов: сердце, легкие, печень, селезенка, почки.	Выполнение упражнений, освоенных на 1 году обучения. Разучивание и выполнение упражнений с предметами для туловища, плечевого пояса, рук, ног, упражнений в парах. Постепенное усложнение заданий, увеличение амплитуды, повышение интенсивности. <i>Упражнения с элементами игр:</i> "Капитан на мостике", "Язык жестов", выполняемых с большей амплитудой, интенсивностью, количеством повторений и т.д.
3.	Строевые упражнения. Ходьба и бег	Понятия, связанные с ориентацией в пространстве: вперед, назад, впереди, сзади, выше, ниже, диагональ. Понятия: направление, преодоление, присед. Название частей корпуса.	Выполнение упражнений, разученных на 1 году обучения. Разучивание и выполнение перестроений в несколько кругов, по командам для проведения игр, движения по диагонали, ходьба, пригнувшись, в приседе, ходьба на пятках вперед и назад. Бег с изменением направления, бег с преодолением простых препятствий. <i>Упражнения с элементами игр:</i> "Цирковая лошадка", "Аист", "Тно-

			мики", "Великаны", "Косолапые мишки", выполняемые с большей интенсивностью.
4.	Прыжки и прыжковые упражнения	Понятия: соскок, поочередно, ширина плеч.	Выполнение упражнений, освоенных на 1 году обучения. Разучивание и выполнение прыжков и подскоков с продвижением вперед, прыжков поочередно на правой и левой ноге на месте, соскока с гимнастической скамейки, прыжков на месте с изменением положения рук, прыжков на месте с поочередным приземлением на две ноги вместе и на две ноги в положении "на ширине плеч". <i>Упражнения с элементами игр:</i> "Воробушки", "Лягушки", "С кочки на кочку", "Удочка", выполняемые с большей интенсивностью и амплитудой.
5.	Упражнения с мячом	Понятия: цель, расстояние, дальность, передача, удар; виды мячей – футбольный, волейбольный, регбийный, гандбольный.	Выполнение упражнений, освоенных на 1 году обучения. Разучивание и выполнение упражнений: броски и ловля мяча в движении, ведение мяча рукой с продвижением вперед, метание мяча на дальность с места, метание мяча в цель с 4 метров, передача мяча в парах на месте, футбольный удар по мячу ногой. <i>Подвижные игры:</i> Разучивание и выполнение элементов спортивных игр с мячом: регби, волейбол. Усложнение элементов спортивных игр с мячом: баскетбола, футбола, ручного мяча. <i>Соревнования:</i> броски в баскетбольное кольцо, пенальти, и др.
6.	Подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты	Понятия: обогнуть, уклоняться, отбегать, отпрыгнуть, отскочить, выпрыгнуть, выскочить, передать. Правила игр и эстафет.	Выполнение игр и эстафет, освоенных на 1 году обучения. Разучивание и выполнение подвижных игр: "Смена сторон", "Смена пар", "Вызов номеров", "Заяц без логова", "Лягушки на болоте", "У медведя во бору", "День-ночь", "Совушка", "Охотники и утки", "Льдинка, ветер и мороз", "Воробы – вороны". Разучивание и выполнение игр с элементами спортивных игр: "Мяч ловцу", "Тонка мячей", "Попади в обруч". Круговые эстафеты с этапом до 20 метров. Эстафеты с элементами баскетбола, футбола и регби, эстафеты с предметами.

7.	Элементы акробатики	Понятия: пережат, стойка, на лопатках, стойка на носках, поворот.	Выполнение упражнений, освоенных на 1 году обучения. Разучивание и выполнение упражнений: стойка на носках, повороты на носках, стойка на лопатках с согнутыми ногами, ходьба по линии разметки. Пережаты вперед и назад в группировке, пережаты на спину, лежя на животе. <i>Упражнения с элементами игр:</i> все упражнения выполняются в игровой форме (например: игры "Ежики", "Пройди ровно" и т.д.).
8.	Восстановительные упражнения и приемы контроля физического самочувствия	Понятия: ритм дыхания, ритм сердца в покое и при тренировочных нагрузках; пульсометрия; восстановительные свойства душа.	Выполнение восстановительных упражнений, разученных на предыдущем этапе под руководством педагога.
9.	Открытые занятия соревнования, спортивные праздники	Понятия: правила соревнований, взаимопомощь, уважение к соперникам, спортивное поведение.	Демонстрация знаний, умений и навыков по ОФП и культуре поведения спортсмена в ходе открытого занятия, соревнования, спортивного праздника. Различные конкурсы (на ловкость, мышление, быстроту и т.д.) Оценка действий педагогом, самооценка воспитанниками, оценка воспитанников друг другом.
10.	Итоговое занятие	Подведение итогов года. Анализ работы за год, беседы с родителями, динамика развития каждого воспитанника. Рекомендации для родителей на летний период.	Открытое занятие для родителей. Эстафеты. Игры с мячом.

IV. Методическое обеспечение

Общие методические подходы

Настоящая программа предусматривает также создание условий для получения детьми опыта взаимодействия со старшими и младшими воспитанниками, с родными взрослыми и педагогами, получение опыта демонстрационной и созидательной деятельности. Такой опыт необходим ребенку для позитивной социальной адаптации,

становления адекватной самооценки и повышения уровня самостоятельности. Родители получаю практику целенаправленного деятельностного влияния на ребенка.

В основу образовательного процесса составляет система учебно-тренировочных занятий. Основная форма занятий – групповая. Учебные занятия подбираются в соответствии с психофизиологическими возрастными особенностями детей. Согласно теории ведущей деятельности, возрастные изменения соотносятся с преобладающим типом активности ребенка. Так для дошкольников 4-5 лет в качестве вида ведущей деятельности выступает сюжетно-ролевая игра. Игра повышает интерес и мотивацию к занятиям. Поэтому учебные занятия и тренировочные упражнения, как правило, носят игровой характер.

Практикуются следующие типы и формы групповых занятий:

- учебно-тренировочное занятие. Занятие в группах планируется в соответствии учебно-тематическим планом для данного года обучения. На каждом занятии решается комплекс взаимосвязанных задач – развивающих, образовательных, оздоровительных, воспитательных.
- участие в спортивно-оздоровительных праздниках, открытых занятиях, праздниках.
- проведение подвижных игр на улице (сентябрь - начало октября, конец апреля - май)
- изучение теоретического материала проводится в форме бесед.

Теоретические сведения сообщаются детям в процессе занятия там, где это необходимо по смыслу выполняемых заданий и упражнений. Объясняется цель этих упражнений, какие органы и системы организма они развивают и тренируют, зачем это надо человеку в жизни. Паузы отдыха и психологической разгрузки также могут содержать теоретические сведения, предусмотренные программой, могут использоваться для выявления уровня освоения теоретических сведений.

Мониторинг качества освоения учебной программы

Мониторинг освоения учебной программы осуществляется путем текущего, закрепляющего и итогового контроля. Содержание контроля определяются отдельно для каждого года обучения.

Требования к выполнению тестовых упражнений следующие:

"Бег на 30 метров с высокого старта" (для оценки быстроты и скорости движений). На прямой ровной дорожке длиной не менее 40 м обозначают линию старта и через 30 м линию финиша. За линией финиша на расстоянии 5-6 м ставят яркий флажок или другой ориентир. Участникам дается задание пробежать всю дистанцию, не замедляя движения, с максимально возможной скоростью. Рекомендуется проводить забеги парами. Участники бегут в полную силу до ориентира. Секундомер выключается в момент пересечения груди участников линии финиша. Точность изме-

рения - до 0,1 сек. Педагог может пользоваться двумя секундомерами. С детьми 1 и 2 года обучения может бежать и педагог. Участникам дается одна попытка.

"Подъем туловища в сед за 30 сек." (для измерения скоростно-силовой выносливости мышц сгибателей туловища). Исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90 градусов, стопы на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, партнер прижимает ступни к полу. По команде "Марш!" выполнить за 30 сек максимально возможное число подъемов туловища, сгибаясь до касания локтями бедер и возвращаясь обратным движением в и.п., разводя локти в стороны до касания пола лопатками, локтями, затылком. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре. Для безопасности под голову кладут невысокую (не выше 10 см) подушечку или свернутую в валик мягкую ткань. Участнику предоставляется одна попытка.

Неправильное выполнение: отсутствие полного касания пола тремя частями тела: лопатками, затылком и локтями.

Участник, опуская тело в исходное положение (и.п.), должен касаться пола последовательно сначала лопатками, затем затылком, потом локтями. Таким образом, в заключительной фазе тело участника должно прийти в и.п., т.е. касаться пола одновременно тремя частями тела: лопатками, затылком и локтями.

"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 тела, махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Длина прыжка измеряется от черты до точки самого ближнего к черте касания ноги прыгуна.

Тест необходимо проводить на мате. Участнику даются три попытки. В зачет идет лучший результат.

"Наклон вперед сидя" (для измерения активной гибкости позвоночника, тазобедренных суставов и эластичности мышц). Испытуемый без обуви садится на пол, ноги врозь, расстояние между пятками 20 см, ступни вертикально вперед, ладони вниз. Педагог прижимает колени к полу. Выполняются три медленных предварительных наклона вперед. Ладони при этом скользят вперед по линейке, лежащей у испытуемого вдоль ног между стопами, нулевая отметка находится на уровне пяток. Четвертый наклон основной - в нем испытуемый должен задержаться не менее 2 с.

Лучший результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1 см. Эта цифра записывается со знаком плюс (+), если участник коснулся цифры за линией, на которой расположены его пятки, или со знаком минус (-), если его пальцы не достали до линии пяток. Для более быстрого проведения теста используют два куба (опоры) для опоры стоп и сохранения прямых ног без посторонней помощи. Между ног участника

помещают кубик, который он во время четвертого, основного, наклона старается отодвинуть пальцами рук вперед по направлению к пяткам на максимально возможное расстояние. Участнику предоставляется две попытки.

Подвижные игры

Лиса в курятнике

Задачи: Развивать у детей ловкость и умение выполнять движение по сигналу, упражнять в беге с увертыванием, в ловле, в лазании.

Описание: На одной стороне площадки отчерчивается курятник. В курятнике на насесте (на скамейках) располагаются куры, дети стоят на скамейках. На другой стороне площадки находится нора лисы. Все остальное место-двор. Один из играющих назначается лисой, остальные куры-они ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу «Лиса» куры убегают в курятник, взбираются на насест, а лиса старается утащить курицу, не успевшую взобраться на насест. Отводит ее в свою нору. Куры спрыгивают с насеста и игра возобновляется.

Зайцы и волк

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле.

Описание: Одного из играющих назначают волком, остальные изображают зайцев. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе место. Вначале игры зайцы стоят на своих местах. Волк находится на противоположном конце площадки. Педагог говорит: «Зайки скачут, скок – скок – скок, на зеленый на лужок. Травку щиплют, слушают, не идет ли волк». Зайцы выпрыгивают и разбегаются по площадке. Прыгают на двух ногах, присаживаются, щиплют траву и оглядываются в поисках волка. Педагог произносит слово «Волк», волк выходит и бежит за зайцами, стараясь их поймать, коснуться. Зайцы убегают на свое место, где волк их уже не может настигнуть. Пойманных зайцев волк отводит к себе. После того, как волк поймает 2-3 зайцев, выбирается другой волк.

У медведя во бору

Задачи: Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения. Упражнять в беге по определенному направлению, с увертыванием, развивать речь.

Описание: На одной стороне площадки проводится черта – это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов очерчивается место для медведя. На противоположной стороне дом детей. Педагог назначает медведя, остальные дети – у себя дома. Педагог говорит: «Идите гулять!». Дети направляются к опушке леса, собирая ягоды, грибы, имитируя движения и хором говорят: «У медведя во бору, грибы ягоды беру. А медведь сидит и на нас рычит». Медведь в это время сидит на своем месте. Когда играющие произносят «Рычит!», медведь встает, дети бегут домой. Медведь старает-

ся их поймать – коснуться. Пойманного медведь отводит к себе. После 2-3 пойманных выбирается новый медведь.

Правила: Медведь имеет право вставать и ловить, а играющие – убегать домой только после слова «рычит!». Медведь не может ловить детей за линией дома.

Птички и кошка

Задачи: Развивать у детей решительность, упражнять в беге с увертыванием.

Описание: На полу чертится круг или кладется шнур со связанными концами. Педагог выбирает ловишку который становится в центре круга. Это кошка. Остальные – птички, находятся за кругом. Кошка спит, птички влетают за зернышками в круг. Кошка просыпается, видит птичек и ловит их. Все птички вылетают из круга. Тот, кого коснулась кошка, считается пойманным и идет на середину круга. Когда поймают 2-3 птичек – выбирается новая кошка.

Лошадки

Задачи: Развивать у детей умение действовать по сигналу, согласовывать движения друг с другом, упражнять в беге, ходьбе.

Описание: Дети делятся на 2 равные группы. Одна группа изображает конюхов, другая – лошадей. На одной стороне очерчивается конюшня. На другой – помещение для конюхов, между ними луг. Педагог говорит: «Конюхи, вставайте скорей, запрягайте лошадей!». Конюхи с вожжами в руках, бегут к конюшне и запрягают лошадей. Когда все лошади запряжены, они выстраиваются друг за другом и по указанию педагога идут шагом или бегут. По слову педагога «Приехали!» конюхи останавливают лошадей. Педагог говорит «Идите отдыхать!». Конюхи распрягают лошадей и отпускают их пастись на луг. Сами возвращаются на свои места отдохнуть. Лошади спокойно ходят по площадке, пасутся, щиплют траву. По сигналу педагога «Конюхи, запрягайте лошадей!» конюх ловит свою лошадь, которая убегает от него. Когда все лошади пойманы и запряжены, все выстраиваются друг за другом. После 2-3 повторений педагог говорит: «Отведите лошадей в конюшню!». Конюхи отводят лошадей в конюшню, распрягают их и отдают вожжи педагогу.

Самолеты

Задачи: Развивать у детей ориентировку в пространстве, закрепить навык построения в колонну. Упражнять в беге.

Описание: Дети строятся в 3-4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. Играющие изображают летчиков на самолетах. Они готовятся к полету. По сигналу педагога «К полету готовься!» дети кружат согнутыми в локтях руками – заводят мотор. «Летите!» - говорит педагог. Дети поднимают руки в стороны и летят врассыпную, в разных направлениях. По сигналу педагога «На посадку!» - самолеты находят свои места и приземляются, строятся в колонны и опускаются на одно колено. Педагог отмечает, какая колонна построилась первой.

Найди себе пару

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов. Развивать инициативу, сообразительность.

Описание: Играющие стоят вдоль стены. Педагог дает каждому по одному флажку. По сигналу – дети разбегаются по площадке. По другому сигналу, или по слову «Найди себе пару!», дети, имеющие флажки одинакового цвета, находят себе пару, каждая пара, используя флажки, делает ту или иную фигуру. В игре участвуют нечетное число детей, 1 должен остаться без пары. Играющие говорят: «Ваня, Ваня – не зевай, быстро пару выбирай!»

Лохматый пес

Задачи: Приучать детей слушать текст и быстро реагировать на сигнал.

Описание: Ребенок изображает собаку, он сидит на стеле в одном конце площадки, и делает вид, что спит. Остальные дети находятся в другом конце помещения за чертой – это дом. Они тихо подходят к собаке, педагог говорит: «Вот лежит лохматый пес, в лапы свой уткнувши нос. Тихо, смирно он лежит – не то дремлет, не то спит. Подойдем к нему, разбудим, и посмотрим – что же будет?» Собака просыпается, встает и начинает лаять. Дети убегают в дом (встают за черту). Роль передается другому ребенку. Игра повторяется.

Ловишки

Цель: Упражнять детей в беге врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, развивать умение увертываться от ловишки.

Описание: Играющие становятся в круг, выбирают ловишку. Все, кроме ловишки, получают полоску из цветного материала или ленточку, которую они закладывают сзади за пояс или за ворот. Ловишка встает в центре круга. По сигналу педагога: “Беги!” - дети разбегаются по площадке. Ловишка бегает за играющими, стремясь вытянуть у кого-нибудь из них ленточку. Лишившийся ленточки, временно отходит в сторону. По сигналу педагога: “Раз, два, три, в круг скорей беги!” - дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент и возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.

Мышеловка

Цель: Развивать умение у детей в беге, ходьбе по кругу, приседание, ловкости.

Описание: Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая (примерно треть играющих) образует круг - мышеловку. Остальные изображают мышей. Они находятся вне круга. Дети изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая:

Ах, как мыши надоели,
Развелось их просто страсть.
Все погрызли, все поели,
Всюду лезут - вот напасть.

Берегитесь же, плутовки,
Доберемся мы до вас.
Вот поставим мышеловки,
Переловим всех за раз!

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По слову педагога: “хлоп!” - дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают - мышеловка считается захлопнутой. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они тоже становятся в круг (размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется.

Указания к проведению: Педагог следит за тем, чтобы дети произносили стихи выразительно, негромко, делая логические ударения, не скандируя каждый слог. В конце следует отметить наиболее ловких мышей, которые ни разу не остались в мышеловке.

Мы веселые ребята

Цель: Развивать умение у детей в беге, ориентировки в пространстве.

Описание: Дети стоят на одной стороне площадки или у стены спортивного зала. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне площадки также проводится черта. Сбоку от детей, примерно на середине между двумя линиями, находится ловишка, назначенный педагогом или выбранный детьми. Дети хором произносят текст:

Мы веселые ребята,
Любим бегать и играть.
Ну, попробуй нас догнать:
Раз, два, три - лови!

После слова “лови” дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет их. Тот, до кого ловишка дотронулся прежде, чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле ловишки. После двух-трех перебежек производится подсчет пойманных и выбирается новый ловишка. Если ловишка никого не поймает, все равно выбирается новый. Педагог следит за тем, чтобы дети не скандировали текст, а произносили его выразительно.

Гуси-лебеди

Цель: Развивать умение у детей в беге и ловле.

Описание: Из числа играющих выбирается волк и пастух. Остальные дети – гуси. На одной стороне спортивной площадки проводится черта, за которой находятся гуси. Это их дом. Сбоку площадки очерчивается место – это логово волка. Пастух выгоняет гусей пастись на луг. Гуси ходят, летают по лугу.

Затем пастух говорит: Гуси, гуси!

Гуси останавливаются и отвечают хором: Га, га, га!

Пастух: Есть хотите?
Гуси: Да, да, да!
Пастух: Так летите!
Гуси: Нам нельзя:
Серый волк под горой
Не пускает нас домой!
Пастух: Так летите, как хотите!
Только крылья берегите!

Гуси, расправив крылья (вытянув руки в стороны), летят через луг домой, а волк, услышав гусей, выбегает, пересекает им дорогу, стараясь поймать их (коснуться рукой). Пойманных гусей волк уводит к себе. После трех-четырех перебежек производится подсчет пойманных гусей. Затем выбираются новые волк и пастух, и игра повторяется.

Сделай фигуру

Цель: Развивать умение у детей в беге, в прыжках, в равновесии.

Описание: Из числа играющих выбирается ведущий, он стоит в стороне. Остальные дети бегают, прыгают с ножки на ножку по всей площадке.

На сигнал педагога все останавливаются в какой-либо позе и не двигаются. Ведущий обходит все "фигуры" и выбирает ту, которая ему больше всех нравится. Этот ребенок становится водящим, а предыдущий водящий присоединяется к остальным детям, и игра повторяется.

Караси и щука

Цель: Развивать умение у детей в беге, ловле, ориентировки в пространстве.

Описание: Один ребенок выбирается щукой. Остальные играющие делятся на две группы: одна из них - камешки - образует круг, другая - караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за кругом. По сигналу педагога: "Щука!" - она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть (караси прячутся от щуки за камешки). Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться. Пойманные уходят за круг. Игра проводится 3-4 раза, после чего подсчитывается число пойманных. Затем выбирают новую щуку. Дети, стоящие по кругу и внутри его, меняются местами, и игра повторяется.

Хитрая лиса

Цель: Развивать умение у детей в беге и ориентировки в пространстве.

Описание: Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Педагог просит всех закрыть глаза. Дети закрывают глаза, а педагог обходит круг (за спинами детей) и дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем педагог предлагает детям открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, - не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие три раза спраши-

вают хором (с небольшими промежутками) - сначала тихо, а затем громче: "Хитрая лиса, где ты?" При этом все смотрят друг на друга. Когда все играющие (в том числе и хитрая лиса) в третий раз спросят: "Хитрая лиса, где ты?", хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх и говорит: "Я здесь!". Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманные, т.е. те, до которых лиса коснулась рукой, отходят в стороны. После того как лиса поймала двух-трех детей, педагог говорит: "В круг". Дети снова образуют круг, и игра повторяется.

Удочка

Цель: Развивать умение у детей в прыжках и ловкости.

Описание: Дети стоят по кругу. В центре круга - педагог. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком (можно использовать скакалку). Педагог вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног.

Указания к проведению: Предварительно педагог показывает и объясняет детям, как надо подпрыгивать: сильно оттолкнуться и подобрать ноги. Время от времени следует делать паузы, чтобы дать детям отдохнуть.

С кочки на кочку

Цель: Развивать умение у детей в прыжках.

Описание: На площадке педагог раскладывает обручи. Расстояние между обручами примерно 25-30 см. Это кочки на болоте, по которым нужно перебраться на другую сторону. Вызванный педагогом ребенок подходит к обручам и начинает прыгать на двух ногах из одного кружка в другой, продвигаясь вперед. Перебравшись таким образом на другую сторону площадки, он бегом возвращается обратно. Затем упражнение выполняет следующий.

Указания к проведению: Вначале дети выполняют упражнение по очереди, а затем можно дать задание перепрыгивать с кочки на кочку сразу 2-3 детям.

Пожарные на учении

Цель: Развивать умение у детей в лазанье, ловкости и внимании.

Описание: Играющие делятся на 2-3 группы по 5-6 человек и строятся в колонны против гимнастической стенки на расстоянии 4-5 м. Это - пожарные, они должны уметь быстро взбираться по лестнице. На верхней рейке гимнастической стенки против каждой группы подвешивается колокольчик. По сигналу педагога дети, стоящие первыми в колонне, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, слезают и встают в конец колонны. Педагог снова дает сигнал; бежит следующая пара или тройка и т.д. В конце игры воспитатель отмечает более ловких пожарных, которые уже быстро лазают по лестнице. После этого игра повторяется.

Указания к проведению: в процессе игры педагог должен находиться около гимнастической стенки, следить, чтобы дети при лазанье не пропускали ступеньки и не спрыгивали (об этом он договаривается с детьми до начала игры).

Медведи и пчелы

Цель: Развивать умение у детей в беге и лазанье.

Описание: Играющие делятся на две неравные группы. Одни (приблизительно треть детей) - медведи, остальные - пчелы. На расстоянии 3-5 м от гимнастической стенки очерчивается лес, а на расстоянии 8-10 м на противоположной стороне - луг. Пчелы помещаются на гимнастической стенке (улей). По сигналу педагога пчелы летят на луг за медом и жужжат. Как только все пчелы улетят, медведи влезают на стенку - в улей и лакомятся медом. По сигналу педагога: "Медведи!" - пчелы летят и жалят медведей, не успевших убежать в лес (дотрагиваясь до них рукой). Затем пчелы возвращаются на стенку, и игра возобновляется. Ужаленный медведь один раз не выходит за медом. После того как игра проведена 2-3 раза, дети меняются ролями.

Указания к проведению: Педагог должен находиться у вышки гимнастической стенки, чтобы в случае надобности оказать помощь играющим.

Охотник и зайцы

Цель: Развивать умение у детей в метании в подвижную цель, в беге и лазанье.

Описание: На одной стороне площадки обозначается место для охотника. На другой стороне обозначаются обручами места зайцев. В каждом обруче находится по два-три зайца. Охотник обходит площадку, как бы разыскивая следы зайцев, затем возвращается к себе.

Педагог говорит: "Выбежали на полянку зайцы". Зайцы выбегают из своих кружков и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед. По слову педагога "охотник!" зайцы останавливаются, поворачиваются к охотнику спиной, а он, не сходя с места, бросает в них мячом. Тот заяц, в которого охотник попал мячом, считается подстреленным, и охотник уводит его к себе. После трехкратного повторения игры производится подсчет подстреленных зайцев, выбирается другой охотник, и игра продолжается.

Пустое место

Цель: Развивать умение у детей в беге на скорость.

Описание: Играющие становятся в круг, положив руки на пояс, получают окошки. Выбирается водящий. Он ходит сзади круга и говорит:

Вокруг домика хожу
И в окошечки гляжу,
К одному я подойду
И тихонько постучу.

После слова "постучу" водящий останавливается, заглядывает в окошко, против которого остановился, и говорит: "Тук - тук - тук". Стоящий впереди спрашивает: "Кто пришел?" Водящий называет свое имя. Стоящий в кругу спрашивает: "Зачем пришел?" Водящий отвечает: "Бежим вперегонки", - и оба бегут вокруг играющих в раз-

ные стороны. В *кругу* оказывается пустое место. Тот, кто добежит до него первым, остается в *кругу*; опоздавший становится водящим, и игра продолжается.

Затейники

Цель: Развивать умение у детей в согласованности движений, находчивости.

Описание: Дети становятся в круг. Одного из играющих педагог назначает затейником. Он находится в середине круга. Дети идут по указанию педагога вправо или влево под следующий текст:

Ровным кругом,
Друг за другом
Мы идем за шагом шаг.
Стой на месте.
Дружно вместе
Сделаем... вот так

По окончании текста дети становятся на расстоянии вытянутых рук. Затейник показывает какое-нибудь движение, и все стоящие по кругу повторяют его. Затем педагог сменяет затейника или затейник выбирает кого-нибудь вместо себя, и игра продолжается. Каждый затейник сам должен придумывать движения и не повторять тех, которые уже показывали до него.

Бездомный заяц

Цель: Приучать детей бегать легко, на носках, ориентироваться в пространстве, менять направления движения.

Описание: Из числа играющих выбираются охотник и бездомный заяц. Остальные играющие - зайцы чертят себе кружочки, и каждый встает в свои. Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружок; тогда заяц, стоявший в кружке, должен сейчас же убегать, потому что теперь он становится бездомным и охотник будет ловить его. Как только охотник поймал (осалил) зайца, он сам становится зайцем, а бывший заяц - охотником.

Указания к применению: Эту игру можно проводить и со всей группой детей. В этом случае круг образуют взявшиеся за руки 4 - 5 детей. В каждом таком кружке становится по зайцу. Игра проводится по тем же правилам. Через 2-3 минуты по сигналу педагога игра прерывается. Один из детей, образующих круг, меняется местами с зайцем, стоящим внутри круга. Игра возобновляется и повторяется 4-5 раз, с тем чтобы все дети побывали в роли зайца.

Мяч водящему

Цель: Развивать умение у детей в ловкости, метании и ловле.

Описание: Участвующие в игре дети делятся на две равные подгруппы (по 5-6 человек в каждой) и строятся в колонны. Расстояние между колоннами - 3-4 шага. Перед колоннами проводится линия. На расстоянии 3 м от нее чертится вторая линия, параллельная первой.

Выбираются два водящих, которые становятся за второй линией против колонн. По условленному сигналу оба водящих бросают мячи впереди стоящим в своих колоннах. Поймав мяч, играющий кидает его обратно водящему, а сам становится в конец колонны. Водящий бросает мяч второму играющему, а получив мяч обратно, - третьему и т. д. Выигрывает та колонна, в которой последний играющий раньше вернет мяч водящему.

Школа мяча

Цель: Развивать умение у детей в ловкости, метании и ловле.

Описание: Для игры дается небольшой мяч. Играют дети по одному, по двое и небольшими группами в порядке очереди.

Дети выполняют следующие движения с мячом:

Бросать мяч вверх и ловить его двумя руками. Бросать мяч о стену и ловить его двумя руками. Ударять мяч о землю и ловить его то правой, то левой рукой.

Бросить мяч о стену, дать ему упасть на землю и отскочить, после чего ловить его двумя руками. Ударять мяч о землю, отбивать его несколько раз и ловить сначала правой, потом левой рукой.

Бросать мяч о стенку и ловить его сначала правой, потом левой рукой.

Бросать мяч в стену правой рукой, а ловить левой, затем наоборот.

Подбросить мяч вверх и, не давая ему упасть, пять раз отбить правой рукой. Затем отбивать левой рукой.

Ударить мяч о стену пять раз, отбить правой рукой к стене, потом поймать той же рукой. Затем упражнение повторяется левой рукой.

Повернувшись к стене спиной, бросить мяч через голову о стену, отскочить от нее, дать мячу упасть на землю, а затем ловить двумя руками.

Можно использовать и такие варианты:

Подбрасывать мяч двумя руками вверх и, не сходя с места, ловить сто. Повторить, делая во время полета мяча хлопок в ладоши перед собой, за спиной, по коленям. Во время полета мяча повернуться кругом, а затем поймать мяч.

Ударить мяч о землю и поймать его. Повторить упражнение с хлопками перед собой, за спиной.

Ударять мяч по 5 раз о землю правой и левой рукой.

Ударить мяч о стенку и поймать его. Повторить с броском мяча из-под руки, из-под ноги, из-за головы, снизу. Бросок делается двумя руками, одной рукой, с хлопком в ладоши, с поворотом вокруг себя, с перепрыгиванием через мяч после его отскока от земли.

V. Рекомендуемая литература

1. Вайнбаум В.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991
2. Голицына Н.С. Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. – М.: Издательство "Скрипторий 2003", 2007
3. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: проблемы и пути оптимизации. /Сборник статей и документов. – 2-е издание./ М.: Издательство ГНОМ и Д, 2004.
4. Планирование содержания уроков физической культуры I – IX классов. Серия: Инструктивно-методическое обеспечение содержания образования в Москве”. Отв. Ред. Л.Б. Кофман – М.: Центр инноваций в педагогике, 1998 г.
5. Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Обзор программ дошкольного образования. – М.: ТЦ Сфера, 2009
6. Программы лауреатов V Всероссийского конкурса авторских образовательных программ дополнительного образования детей, М.: ГОУ ЦРСДОД, 2003
7. Программа по физкультуре от 3 до 17 лет (издание 2-е, дополненное, переработанное). Серия: Инструктивно-методическое обеспечение содержания образования в Москве”. Отв. Ред. Курнешова Л.Е. – М.: Центр инноваций в педагогике, 1998 г.
8. Физическое развитие детей 5-7 лет: планирование, занятия с элементами игры в волейбол, подвижные игры, физкультурные досуги / авт.-сост. Т.Г. Анисимова, Е.Б. Савинова. – Волгоград: Учитель, 2009