

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа №1 «Образовательный центр»  
имени героя Советского Союза Ганюшина П.М.  
с. Сергиевск муниципального района Сергиевский Самарской области  
структурное подразделение детский сад «Радуга»

***Программа по дополнительному образованию  
физкультурно – спортивной направленности***

***для детей старшего дошкольного возраста***

***«Будем здоровы »***

*Автор: инструктор по физическому воспитанию*

*Салаховой Светланы Анатольевны*

Возраст обучающихся: 5 -6 лет

Срок реализации: 2 года

**Оглавление.**

Пояснительная записка.....	3
Актуальность.....	3
Новизна и педагогическая целесообразность.....	4
Цель и задачи программы.....	5
Возраст детей и срок реализации программы.....	6
Формы проведения и формы организации.....	6
Планируемые образовательные результаты программы.....	6
Режим занятий.....	6
Учебно – тематическое планирование в клубе по ОФП.....	7
Содержание программы по ОФП.....	7
Работа с родителями.....	27
Методическое обеспечение программы.....	27
Список используемой литературы .....	28
Приложение.....	30
Комплексно – тематическое планирование	

## Пояснительная записка

Главная цель развития отечественной системы образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет также ориентирована на достижение этой цели с учетом специфики предмета.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. 24 марта 2014 года президент РФ Владимир Владимирович Путин подписал Указ «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Программа «Здоровые дети» имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения. Составлена на основе следующих документов:

-Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 12, ст.28),

-Письма Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования»,

-Приказа Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897, зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ 01.02.2011г. № 19644 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»,

-Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г № 189 г. Москва «Об утверждении СанПин 24.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011г., регистрационный №19993,

-Программа общеобразовательных учреждений по физической культуре начальных классов (автор В.И. Лях, Москва, «Просвещение» 2014г).

### **Актуальность, педагогическая целесообразность программы**

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в объединении на основе современных научных данных и практического опыта педагогов, и является отображением единства теории и практики. В рамках программы «Здоровые дети» осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности, на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности занимающихся.

В нашем детском саду в рамках дополнительного образования организована работа спортивной секции. Работа строится по программе «Здоровые дети», имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения. Работа секции строится на основе гендерного подхода.

Демократизация отношений полов влечет смещение половых ролей, феминизацию мужчин и омужествление женщин. На фоне этих изменений меняются и внутренние психологические позиции **детей**, их сознание: девочки становятся агрессивными и грубыми, а мальчики принимают женский тип поведения. Внедрение **гендерного воспитания детей** в социальную жизнь детского сада поможет избежать подрастающему поколению осложнений, последствий и трагедий, которые могут иметь место при безнравственном **подходе к будущему**. Начиная с **дошкольного возраста** необходимо формировать соответствующее полоролевое поведение мальчиков и девочек на занятиях по **физической культуре**, так как мальчики и девочки существенно отличаются в **физическом развитии** у них разные интересы. У девочек лучше показатели в равновесии и гибкости, более **развита мелкая моторика**, преобладает желание выполнять танцевальные упражнения и упражнения на растяжку. Мальчики же быстрее бегают, дальше прыгают с места, у них лучше показатели в метании на дальность, больше сила рук, у них преобладание к силовым упражнениям, спортивным играм.

В рамках работы спортивной секции осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности, на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности занимающихся.

**Целью** работы спортивной секции является создание условий для естественного **физического развития ребенка дошкольного возраста** в детском саду с учетом **гендерной идентичности**.

#### **Ожидаемый результат:**

Организованные дополнительные занятия по физическому воспитанию способствуют:

1. Развитию физических качеств, сохранению и укреплению здоровья в целях подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса ГТО в соответствии с «Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе «Готов к труду и обороне» от 11 июня 2014 г. № 540.

2. Полноценному физическому, личностному, развитию детей, их физическим способностям, через организацию физической деятельности.

3. Привитию навыков ЗОЖ.

4. Формированию у мальчиков интереса и желание заниматься спортивными играми (посещение в дальнейшем спортивных секций на базе спортивного комплекса).

5. Развитию у девочек танцевальных способностей и формированию желания посещать в дальнейшем школу спортивного танца, художественную гимнастику.

Результаты обследования и наблюдения за детьми, показывают: девочки старшего возраста любят выполнять ритмичные танцевальные движения, а мальчишкам нравятся подвижные и спортивные игры с мячом.

На основе рабочей программы было составлено календарно – тематическое планирование. ( см.Приложение)

Особенность занятий заключается в том, что мы разделили детей на две группы: группа мальчишек и группа девочек. При проведении занятий с подгруппой мальчиков, в основную часть занятия добавили игры с элементами спорта (баскетбол, волейбол, футбол). Работа секции с мальчиками организуется в большом, специально – оборудованном зале.

С подгруппой девочек занятия организованы в музыкальном зале, в основную часть занятия включено разучивание элементов аэробики.

#### **Формы организации занятий.**

Основными формами учебно-тренировочной работы в объединении являются: групповые занятия, теоретические занятия (в форме бесед, лекций), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия.

**Новизна программы** состоит в том, что является пропедевтическим курсом для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья в целях подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса ГТО в соответствии с «Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе «Готов к труду и обороне» от 11 июня 2014 г. № 540. Умное, здоровое, сильное поколение, которое уважает свою Родину и готово трудиться на ее благо. Мы стремимся достичь этой цели, реализуя различные направления внеурочной деятельности. Восстановление норм ГТО – возвращение лучших традиций страны, которое в свое время оказало положительное влияние на молодежь. Наша задача – создать необходимые условия для развития физического потенциала нынешних представителей будущего России.

**Отличительные особенности программы** по общей физической подготовке состоит в том, что включает вопросы здорового питания, пальчиковой и суставной, дыхательной гимнастики, релаксационные упражнения.

#### **Педагогическая целесообразность**

Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни – всегда была приоритетной задачей педагогической деятельности. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий имеет свою педагогическую целесообразность, так как способствует гармоническому развитию личности.

**Цель программы:** полноценное физическое, личностное, развитие детей, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности, отличающийся оздоровительным характером, активным проживанием ребенка данной деятельности, прочувствование предметно — физических упражнений (действий) и сознательным применением их в различных жизненных ситуаций.

#### **Основные задачи:**

##### **Образовательные**

- обучить основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);
- сформировать знания об основах физкультурной деятельности;
- сформировать знания об обучении диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучить комплекс физических упражнений с оздоровительной направленностью,
- научить правилам самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- обогащать двигательный опыт через различные виды движений
- формировать потребность в постоянной двигательной активности и способности ее регулировать.
- сформировать культуру питания;

##### **Развивающие:**

- знакомить с доступными способами укрепления здоровья, побуждать сознательно, относиться к своему здоровью;
- укрепить здоровье и развить физические способности;
- развивать физическую компетентность через развитие интереса и желание вести здоровый образ жизни: выполнять необходимые гигиенические процедуры, режим дня, регулировать двигательную активность и т.д.
- развить скоростно-силовые качества, общую выносливость, быстроту, гибкость, ловкость;

- развить волевые качества ребенка;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.
- развить физические качества (выносливость, быстрота, скорость);

### **Воспитательные**

- формировать устойчивый интерес, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитать морально-этические и волевые качества;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

### **Возраст детей и срок реализации программы**

Программа рассчитана на 2 года обучения для детей 5 – 7 лет. Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на занятиях. Наполняемость группы человек 15 человек.

После прохождения трехлетнего цикла педагог может дополнить программу исходя из своего опыта, специализации и интересов детей.

### **Формы организации занятий**

Основными формами учебно-тренировочной работы в объединении являются: групповые занятия, теоретические занятия (в форме бесед, лекций), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия.

### **Режим занятий**

Время, отведенное на обучение, составляет 2 раз в неделю 72 часа в год.

### **Планируемые образовательные результаты программы**

<b>Личностные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;</li> <li>– проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>– умеют оказывать помощь своим сверстникам.</li> </ul>
<b>Метапредметные</b>	<p style="text-align: center;"><b>Познавательные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-умеют ориентироваться в различных правилах игр, усваивают информацию, получаемую из различных источников;</li> <li>- владеют навыками ясно, излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Коммуникативные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умеют продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников</li> </ul>

	<p>деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>- готовы и способны вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, проявляют толерантность,</p> <p style="text-align: center;"><b>Регулятивные</b></p> <p>- знают приемы анализа данной ситуации и определение путей достижения поставленной цели;</p> <p>- владеют элементарными навыками планирования своих действий;</p> <p>- умеют самостоятельно оценивать ситуацию и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;</p> <p>- имеют навыки адекватно оценивать свои реальные и потенциальные возможности;</p> <p>- умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях;</p>
<b>Предметные</b>	<p>К окончанию обучения, по дополнительной образовательной программе учащиеся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• получают представление об анатомо-физиологических особенностях развития организма</li> <li>• овладевают основами техники всех видов двигательной активности.</li> <li>• осваивают технику и тактику игры, методы обучения.</li> <li>• приобретают начальные знания о правилах соревнований и приобретают навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.</li> <li>• приобретают практические умения в организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом.</li> <li>• приобретают знания об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения.</li> </ul>

#### Учебно-тематический план в клубе по «ОФП» (спортивная секция с мальчиками)

№ п/п	Тема занятия	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	1	-	1
2	Здоровье и физическое развитие человека. Закаливание и здоровье. Здоровое питание	1	4	5
3	ОФП	-	17	17
4	Гимнастика: пальчиковая, суставная, дыхательная	-	14	14
5	Легкая атлетика.	-	10	10
6	Подвижные спортивные игры.	-	24	24
7	Итоговое занятие	-	1	1
	Итого:	2	70	72

#### Содержание программы в клубе по «ОФП»

**№ 1. Вводное занятие. Правила техники безопасности. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль (теория)**

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Техника безопасности на занятиях на стадионе, в спортивном зале.

## **№ 2. Здоровье и физическое развитие человека. Закаливание и здоровье. Здоровое питание. (Теория)**

Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Правила питания при занятии спортом. Самые полезные продукты. Где найти витамины весной?

## **№ 3. Общая физическая подготовка**

Практика:

### **Комплекс общеразвивающих упражнений №1.**

#### 1. «Меткие стрелки»

Исходное положение (и.п.): Основная стойка (о.с.) прямые руки перед собой. 1-полуприсед, согнуть правую (левую) руку в локте, 2-и.п. Пов:8 раз.

#### 2. Наклоны в стороны

И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-наклон вправо (влево) с рукой, 2-и.п. Пов:8 раз.

#### 3. Выпады

И.п.: стоя, ноги шире ширины плеч, руки в стороны. 1-согнуть правую (левую) ногу в колене, левую (правую) руку положить на согнутое колено, 2-и.п. Пов:6-8 раз.

#### 4. «Носочек прыгает»

И.п.: сидя на полу, упор рук сзади. Согнуть одну ногу, острым носочком касаться пола с одной стороны другой ноги, с другой. То же другой ногой.

#### 5. «Сядь»

И.п.: лёжа на спине, мальчики руки за головой, девочки прямо. 1- сесть, 2и.п. Пов:6-7 раз.

#### 6. «Колечко»

И.п.: лёжа на животе, руки в упоре перед грудью. Выпрямить руки, опустить голову назад, стараться достать носочками до головы.

#### 7. «Достань носочков»



И.п.: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны.1-наклон к правой (левой) ноге, достать носочков, 2-и.п. Пов:6-8 раз.

#### 8. Прыжки

«Пружинка» Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

### **Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.**

#### 1. «На носок»

И. п.: о.с. палка внизу.1- поднять палку вверх, правую (левую) ногу назад на носок, прогнуться,2- и.п. Пов:8 раз.

#### 2. Наклоны в стороны

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка опущена.1- поднять палку вверх,2- наклониться вправо (влево),3-4 и.п. Пов:8 раз.

#### 3. Наклоны вниз

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка за спиной, прижата локтями.1- наклон вперёд, прогнуть спину,2- и.п. Пов:8 раз.

#### 4. Приседания

И. п.: о.с. палка за плечами.1- присесть,2- и.п. Пов:8 раз.

#### 5. «Выпрями ноги»

И. п.: сидя, ноги согнуты перед палкой, лежащей на полу, упор рук сзади.1- перенести ноги через палку, выпрямить,2- развести в стороны,3-4 и.п. Пов:6-8 раз.

#### 6. «Вставай»

И. п.: лёжа на спине, руки за головой (девочки с палкой, мальчики руки за головой).1- подняться, сесть,2- и.п. Пов:6-8 раз.

#### 7. «Лодочка»

И. п.: лёжа на животе, палка в руках.1- поднять прямые руки и ноги,2- и.п. Пов:8 раз.

#### 8. Махи ногами

И. п.: о.с. палка сзади в опущенных руках.1- отвести назад правую (левую) согнутую ногу, дотянуться ступнёй до палки,2- и.п. Пов:6-8 раз.

9.Прыжки на двух ногах через палку, положенную на пол, чередовать с ходьбой скользящим шагом по палке.

### **№ 4. Гимнастика: пальчиковая, суставная, дыхательная**

## Пальчиковая гимнастика

### ЭТОТ ПАЛЬЧИК

Этот пальчик хочет спать, Этот пальчик — прыг в кровать! Этот пальчик прикорнул. Этот пальчик уж заснул. Тише, пальчик, не шуми, Братиков не разбуди... Встали пальчики. Ура! В детский сад идти пора.

(Пальцы разомкнуты. Поочередно загибаются все пальцы, начиная с большого. Пальцы крепко сжаты в кулак, затем кулак энергично разжимается, пальцы разомкнуты.)

### НУ-КА, БРАТЦЫ, ЗА РАБОТУ!

...Ну-ка, братцы, за работу! Покажи свою охоту. Большому — дрова рубить, Печи все — тебе топить. А тебе — воду носить, А тебе — обед варить. А малышке — песни петь, Песни петь да плясать, Родных братьев забавлять.

Пальцами правой руки поочередно загибаем пальцы левой руки, начиная с большого.)

### ПРЯТКИ

В прятки пальчики играли

И головки убирали. Вот так, вот так, Так головки убирали.

(Энергично сжимаем и разжимаем кулачки и показываем ладошки.)

### НА ПОЛЯНЕ

На поляне дом стоит,

(Изображаем дом.)

Но а к дому путь закрыт. (Кисти соединяем в «замок».)

Мы ворота открываем,

(Разводим руки в стороны.)

В этот домик приглашаем. (Изображаем дом.)

### НА ПРОГУЛКУ

Раз, два, три, четыре, пять.

(Разжимаем пальцы из кулака по одному, начиная с большого.)

Вышли пальчики гулять.

(Ритмично разжимаем и сжимаем все пальцы вместе.)

Раз, два, три, четыре, пять.

(Сжимаем по очереди широко расставленные пальцы в кулак, начиная с мизинца.)

В домик спрятались опять. (Ритмично сжимаем все пальцы вместе.)

### ПО ГРИБЫ

Пальчик, пальчик, где ты был? (Пальцы сжаты в кулак.)

Этот пальчик в лес пошел, (Отгибаем мизинец.)

Этот пальчик гриб нашел, (Отгибаем безымянный.)

Этот пальчик чистить стал, (Отгибаем средний.)

Этот пальчик жарить стал, (Отгибаем указательный.)

Этот пальчик все съел, Оттого и потолстел. (Отгибаем большой пальчик.)

### ЗАЙЦЫ

Скачет зайка косою

(Указательный и средний пальцы правой руки вверх, остальные выпрямить и соединить.)

Под высокой сосной.

(Ладонь правой руки вертикально вверх, пальцы широко расставлены.)

Под другою сосной

(Ладонь левой руки вертикально вверх, пальцы широко расставлены.)

Скачет зайка другой.

(Указательный и средний пальцы левой руки вверх, остальные выпрямить и соединить.)

### ЦВЕТОК

Вырос высокий цветок на поляне,  
(Руки в вертикальном положении, ладони друг к другу, развести пальцы и слегка округлить их.)

Утром весенним раскрыл лепестки (Развести пальцы рук.)

Беем лепесткам красоту и питание (Ритмичное движение пальцами вместе — врозь.)

Дружно дают под землей корешки.

(Ладони опустить вниз и тыльной стороной прижать друг к другу, пальцы развести.)

### **ДОЖДИК**

Меж еловых мягких лап

(оглаживаем подушечками пальцев поверхность стола.)

Дождик кап-кап-кап. (Стучим пальцами по столу.)

Где сучок давно засох, Серый мох, мох, мох.

(Касаемся стола первым и пятым пальцами раскрытой кисти рук.)

Где листок к листку прилип, Вырос гриб, гриб, гриб.

(Поднимаем руки над столом, пальцы то складываем вместе, то раскрываем широко.)

Кто нашел его, друзья?

(Указательным пальцем правой руки касаемся поочередно всех пальцев левой руки.)

Это я, я, я!

(разжимаем все пальцы левой руки, кроме мизинца, показываем его.)

### **ПОРИСУЕМ**

Раз, два, три, четыре, пять —

(Пальцы сжаты в кулаки, показать цифры, поочередно разгибая пальцы.)

Будем вместе рисовать (Вращаем кистями рук в одну сторону.)

Порисуем мы руками (Вращение кистями в другую сторону.)

Домик папе, (Показываем домик из пальчиков.)

Домик маме. Этот домик для тебя. (Показываем трубу домика пальцами рук.)

Этот домик для меня. Нарисуем сад вокруг, В нем деревья там и тут

(Одна рука на пояс, другую отводим в сторону, затем меняем положение рук.)

В сад пойдем мы погулять И начнем игру опять.

(Ходьба на месте.)

### **ПОПУГАЙ**

Жил на свете попугай. Крылья шире расправляй. (Руки в стороны, влево, вправо.)

Он любил летать всех выше, Выше пальм, жирафов выше. (Потянуться на носках, руки вверх.)

В гости к деткам прилетал, Вместе с ними отдыхал, (Делать присядания.)

прыгал, кланялся, шалил, (Наклоны головы или туловища вперед.)

с малышами говорил.

### **ЧЕРЕПАХА**

Вот моя черепаха, она живет в панцире. Она очень любит свой дом. Когда она хочет есть, то высовывает голову. Когда хочет спать, то прячет ее обратно.

Руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри. Затем показать большие пальцы и спрятать их обратно.

### **ЦВЕТКИ**

Наши алые цветки распускают лепестки. Ветерок чуть дышит, лепестки колышет. Наши алые цветки закрывают лепестки, Головой качают, тихо засыпают.

Медленно разгибать пальцы из кулачков, покачивание кистями рук вправо-влево, медленное сжимание пальцев в кулаки, покачивание кулачков вперед-назад.

### **ЧЕЛОВЕЧКИ**

Побежали вдоль реки

Дети наперегонки.

Движения указательного и среднего пальцев обеих рук по поверхности стола от себя к краю (повторить несколько раз).

### **ЗАЙЦЫ**

Скачет заяка косою Под высокою сосной. Под другою сосной Скачет заяка другою.

Указательный и средний пальцы правой руки вытянуть, остальные выпрямить и соединить. На вторую строчку — ладонь левой руки поднять вертикально вверх, пальцы широко расставить, на третью строчку — ладонь правой руки вертикально вверх, пальцы широко расставлены. На последнюю строчку — указательный и средний пальцы левой руки вытянуть, остальные выпрямить и соединить

### **ЦВЕТОК**

Вырос высокий цветок на поляне, Утром весенним раскрыл лепестки. Всем лепесткам красоту и питанье Дружно дают под землей корешки.

Руки в вертикальном положении, ладони прижаты друг к другу, развести пальцы и слегка округлить их. На вторую строчку развести пальчики. На третью — ритмичное движение пальцами вместе-врозь. На четвертую — ладони опустить вниз и тыльной стороной прижать друг к другу, пальцы развести.

### **ДОМ И ВОРОТА**

На поляне дом стоит, Ну а к дому путь закрыт. Мы ворота открываем, В этот домик приглашаем.

Пальцы обеих рук под углом друг к другу широко расставлены, соприкасаются только кончики одноименных пальцев. На вторую строчку — большие пальцы обеих рук поднять вверх, внутреннюю сторону ладоней повернуть к себе, остальные пальцы в горизонтальном положении вместе; кончики средних пальцев соприкасаются. На третью строчку ладони поворачиваются параллельно друг к другу. На четвертую — то же, что на первую

### **ПТИЧКИ**

Птички полетели, Крыльями махали, На деревья сели, Вместе отдыхали.

На первую строчку большой палец отогнуть в горизонтальное положение, сверху присоединить сомкнутые прямые остальные пальцы. На вторую — взмахи ладонями с широко раскрытыми пальцами. На третью — руки вверх, все пальцы широко расправить. На четвертую — то же, что на первую.

### **КОШКА И СОБАКИ**

Вышла кошечка вперед,  
К нам идет, хвостиком играет.  
Ей навстречу из ворот  
Две собаки выбегают.

На первую строчку — указательный палец и мизинец правой руки согнуты вверх, остальные пальцы прижаты к ладони, причем большой палец согнут сверху. На вторую — левой ладонью машем у основания правой кисти. На третью — большие пальцы обеих рук вверх, внутренняя сторона ладоней к себе, остальные пальцы в горизонтальном положении вместе, кончики средних пальцев соприкасаются. На четвертую — указательные пальцы и мизинцы обеих рук подняты вверх, остальные прямые пальцы соединены вместе

### **В ГОСТИ К ПАЛЬЧИКУ БОЛЬШОМУ**

В гости к пальчику большому Приходили прямо к дому Указательный и средний, Безымянный, и последний Сам мизинчик-малышок Постучался о порог. Вместе пальчики-друзья, Друг без друга им нельзя.

На первую строчку — выставляем вверх большие пальцы, на вторую — соединяем под углом кончики пальцев обеих рук. На третью — поочередно называемые пальцы соединяются с большими на двух руках одновременно. Затем вверх выставляются только мизинцы, пальцы сжаты в кулак. На шестую — кулачки стучат друг о дружку. На последние строчки — ритмичное сжатие пальцев на обеих руках.

### **Суставная гимнастика.**

*Комплекс 1*

1. Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чередовании с бегом; ходьба и бег враспынную.

**Упражнения без предметов**

2. И. п. – основная стойка [5], руки вдоль туловища. 1–2 – дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1–2 – приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3–4 – выпрямиться, исходное положение (6–7 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 – исходное положение; 3–4 – то же в другую сторону (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1–8, повторить 3–4 раза в чередовании с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.

*Комплекс 2*

1. Игровое упражнение "Быстро в колонну!" Построение в три колонны, перед каждой ориентир (кубик или кегля) своего цвета. По сигналу все играющие разбегаются в разные стороны площадки (зала), через 20–25 секунд воспитатель произносит: "Быстро в колонну!", и каждый должен занять свое место в колонне. Выигрывает та колонна, которая быстро и правильно построилась. Игра повторяется 2–3 раза.

**Упражнения с малым мячом**

2. И. п. – основная стойка, мяч в левой руке. 1–2 – руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку; 3–4 – руки вниз в исходное положение. То же, переключая мяч из правой руки в левую (8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед-вниз, переложить мяч в правую руку; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение. То же, переключая мяч из правой руки в левую (6 раз).

4. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 – руки в стороны; 2 – присесть, мяч переложить в левую руку; 3 – встать, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение. То же, мяч в левой руке (5–6 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, мяч в правой руке. 1–8 – прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и следя за мячом. То же, мяч в левой руке (по 6 раз).

6. И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1–2 – поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка ноги; 3–4 – опустить ногу. То же другой ногой (6–8 раз).

7. Игра "Совушка".

*Комплекс 3*

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную. Ходьба в колонне по одному с нахождением своего места по сигналу воспитателя.

**Упражнения с флажками**

2. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – руки вперед; 2 – поднять руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, руки прямые. 1–2 – поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

4. И. п. – основная стойка, флажки у груди, руки согнуты. 1–2 – присесть, флажки вынести вперед; 3–4 – исходное положение (8 раз).

5. И. п. – сидя ноги врозь, флажки у груди, руки согнуты. 1–2 – наклониться вперед, коснуться палочками у носков ног, 3–4 – выпрямиться, вернуться в исходное положение (6–7 раз).

6. И. п. – лежа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1 – согнуть ноги в коленях, коснуться палочками флажков колен; 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

7. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе, вернуться в исходное положение. После серии прыжков на счет 1–8 небольшая пауза. Повторить 2–3 раза.

8. Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке над головой.

#### *Комплекс 4*

1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя поворот в другую сторону.

Ходьба с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 40–50 см).

#### **Упражнения с обручем**

2. И. п. – основная стойка, обруч вертикально хватом рук с боков. 1 – обруч вперед; 2 – обруч вверх, руки прямые; 3 – обруч вперед; 4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1 – поворот туловища вправо; 2 – исходное положение; 3–4 – то же влево (6 раз).

4. И. п. – сидя ноги врозь, обруч перед грудью в согнутых руках хватом с боков. 1 – обруч вверх, посмотреть; 2 – наклон вперед к носку левой ноги, обруч вертикально; 3 – обруч вверх; 4 – исходное положение. То же к правой ноге (6 раз).

5. И. п. – лежа на спине, обруч горизонтально на уровне груди. 1–2 – приподнять обруч, сгибая ноги, продеть их в обруч, выпрямить и опустить на пол; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка в центре лежащего на полу обруча, руки вдоль туловища. 1–7 – прыжки на двух ногах в обруче; 8 – прыжок из обруча. Повернуться к обручу. 1–7 – прыжки перед обручем; 8 – прыжок в обруч.

7. Ходьба в колонне по одному.

### **Дыхательная гимнастика.**

**Для второго года обучения каждое упражнение комплекса выполняется до 16 повторений. (Комплекс упр. в приложении № 1)**

#### **№ 5. Легкая атлетика**

##### **Содержание упражнений по технике бега.**

1. Бег, отводя назад согнутые ноги в коленях,
2. Бег, поднимая вперед прямые ноги.
3. Бег прыжками.
4. Бег в сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой; прыжками).
5. Бег широким шагом через препятствия высотой 10—15 см.
6. Бег из разных стартовых положений.
7. Бег на скорость — дистанция 30 м.
8. Челночный бег (5 раз по 10 м).
9. Чередование ходьбы и бега на 3—4 отрезках пути, по 100—150 м каждый.
10. Бег в среднем темпе по пересеченной местности на расстояние 200—300 м.
11. Медленный бег в течение 2—3 мин.

**Методические указания.** Руководитель продолжает следить за тем, чтобы бег у детей был естественным, легким, ритмичным, с хорошей осанкой, непринужденным положением рук, головы, туловища. Для детей 7-8 лет увеличивается число упражнений в беге, вводятся новые виды, требующие хорошей физической подготовки, например бег с отведением назад согнутых ног в коленях, бег с подниманием вперед прямых ног, бег прыжками. Усложняются задания, освоенные в старшей группе, например, бег широким шагом чередуется с преодолением препятствий высотой 10—15 см, что требует энергичного отталкивания, высокого полета, умения без остановки выполнить несколько прыжков подряд.

**Беговые упражнения** чаще сочетаются с другими сложными движениями, но лишь в том случае, если дети ими владеют. Так, учитель предлагает бег под вращающейся длинной скакалкой, развивая у детей умение, соразмерять скорость бега со скоростью вращения скакалки, резко ускорять бег в момент пробегания под ней. Это же умение необходимо при ведении мяча в прямом направлении или «змейкой». У детей 7 лет сравнительно высокий уровень координации движений, что дает возможность выполнить такие упражнения, как пробежать по наклонному или горизонтально поднятому на 20-25 см бревну. Следует подсказать детям, что бежать надо осторожно, ставя стопы близко одна к другой, носки не разводятся, руки расставить в стороны, помогая удерживать равновесие, смотреть на конец бревна.

Учитель не должен забывать о требованиях к технике бега при выполнении прыжков. Успех в этих упражнениях во многом определяется умением увеличить темп в конце разбега, завершив его энергичным отталкиванием.

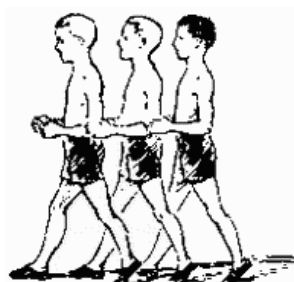
Продолжается развитие качества быстроты. Хорошим упражнением в стартовом рывке является бег из разных исходных положений — стоя спиной, сидя, стоя на коленях, лежа. Такие задания совершенствуют умение детей быстро реагировать на сигнал, развивают максимальный темп бега, при котором у детей появляется частый шаг и энергичные движения рук.

Расширяются возможности **воспитания выносливости**. Детям предлагают пробегать в среднем темпе по пересеченной местности дистанцию 200—300 м. Бег в чередовании с ходьбой на отрезках пути по 100—150 м повторяется 3—4 раза. Закрепляется умение бежать медленно в невысоком темпе в течение 2—3 мин. По возможности надо чаще использовать бег босиком по песку, мелкой воде, земляным и травянистым дорожкам с поворотами и уклонами, убедившись в отсутствии предметов, могущих привести к травмам. Такой бег желательно проводить весной, летом и даже поздней осенью, не боясь мелкого, морозящего дождя. Помимо закаливания, бег в неблагоприятных условиях укрепляет характер детей, их настойчивость, выдержку, создает привычку ежедневно заниматься физическими упражнениями.

**Упражнения для развития ловкости, быстроты движений, глазомера.**

**Ходьба.** 1. Ходьба с мешочком (вес 1 кг) на голове с выполнением различных заданий: поднять с земли камешек, перешагнуть через веревочку, протянутую на высоте 30 см, и т. п.

Ходьба по «шпалам», начерченным на расстоянии 50—60 см одна от другой.



Ходьба вдвоем-втроем в затылок, держась руками за локти находящегося впереди. Дети идут, изображая автомобиль. Так как они находятся очень близко друг от друга, то могут идти только в ногу. Перед началом ходьбы все выставляют левую ногу вперед. Кто-нибудь из взрослых или старших детей изображает милиционера и регулирует движение автомашины.

Ходьба на носках маленькими, частыми шагами. Идти так, как по горячему песку, который жжет подошвы.

Шаг конькобежца. Ребенок, изображая конькобежца, ходит по комнате, как бы скользя на коньках. Выдвигаемую вперед ногу надо сильно сгибать в колене, туловище



низко наклонить, руки сцепить за спиной.

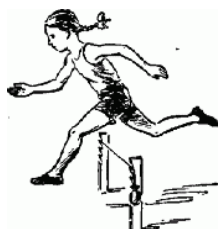
**Бег.** 1. Бег «вприпрыжку», т. е. при каждом шаге дважды подпрыгивать на одной ноге, поднимая высоко вперед колено другой.

Бег наперегонки на 20—30 м. То же, но бегут двое, каждый по узкой «тропинке».

Бег с препятствиями на 20—30 м: прыгать при каждом шаге через положенные на рогульки палочки; пробежать по доске; вскочить ногами в лежащий на земле обруч и, подняв его над головой, положить на землю и бежать дальше; поменять местами городки, установленные в кружке, и продолжать бег. Из перечисленных препятствий надо брать 2—3.

4. Бег вперегонки, неся одной рукой в ложке картофелину. Победит тот, кто не только прибежит первым, но и не уронит картофелину.

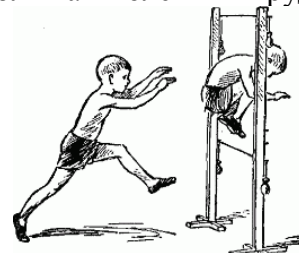
**Прыжки.** 1. Прыжок «шагом» (т. е. с одной ноги на другую) через препятствие высотой 20—30 см. Преодолев препятствие, продолжать без остановки бег.



2. Повесить на веревочке волейбольный мяч. Ребенок прыгает с разбега и старается ударить по мячу одной рукой. То же, но доставать мяч головой. Место приземления надо взрыхлить.

3. Прыжок в «окно». Протянуть две веревочки, одну над другой: первую на высоте 30 см, вторую — 160 см.

После каждого удачного прыжка нижнюю веревочку поднимают немного выше. Прыгая, ребенок складывается в воздухе в комочек, приближая колени к груди и низко



наклоняя голову. Веревочки подвешивать, а не привязывать.

Прыжок в высоту с прямого разбега. Веревочку понемногу поднимают все выше, пока никто из ребят не сможет через нее перепрыгнуть.

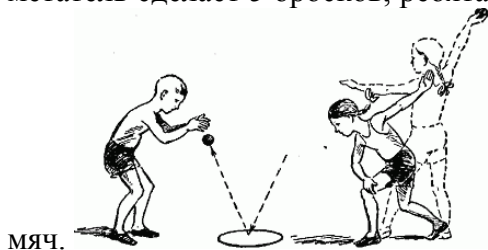
Длинная скакалка. Прыжки через кружащуюся длинную скакалку, выполняя различные задания: прыжки с поворотами на одной ноге, прыгая, поднять с земли палочку.



6. Короткая скакалка. Прыжки на месте на одной и обеих ногах, вращая скакалку то из-за спины через голову, то в обратном направлении. **Прыжки с поворотами.**

Упражнения с мячом (маленьким). 1. Метать мяч одной рукой в землю у самых ног так, чтобы он отскакивал возможно выше, и ловить его в обе руки. Выше поднимать руку при замахе.

2. Метать мяч в кружок диаметром 50—60 см, начерченный на земле в одном шаге от ребенка; другой играющий ловит мяч после отскока и бросает в руки «метателю». Когда метатель сделает 5 бросков, ребята меняются ролями. Побеждает тот, кто больше раз поймал



3. Метать мяч в кружок, начерченный на земле, отходя после каждого попадания на один шаг назад. Победит тот, кто с большего расстояния попадет в кружок, сделав при этом такой сильный бросок, что мяч, отскочив от земли, далеко пролетит по воздуху.

Метать мяч в катящийся мимо обруч, который бросает кто-либо из ребят так, чтобы он прокатился в 5—8 шагах перед метателем.

Стоя в 3 шагах от стены, метать в нее мяч одной рукой и ловить его обеими руками. После каждого броска отходить на шаг назад. Побеждает тот, кто бросит и поймает мяч с большего расстояния.

Подбросить мяч левой рукой, коснуться руками земли и поймать мяч правой рукой.

7: Стоя ноги врозь, мяч в правой руке: отводя руку за спину, подбросить мяч так, чтобы он перелетел через левое плечо, и поймать его левой рукой. То же, но бросать мяч левой, а ловить правой рукой.

Стоя ноги врозь, мяч в правой руке, поднятой вперед повыше и повернутой ладонью книзу: разжав пальцы, выпустить мяч и поймать его левой рукой на уровне коленей, захватывая сверху.



Стоя, подбросить перед собой мяч: хлопнуть в ладоши под ним, над ним и затем поймать мяч обеими руками.

10. Стоя в круге, передавать друг другу мяч среднего размера, подбивая его, как при игре в волейбол.

## № 6. Подвижные спортивные игры

### Эстафеты без предметов

#### Индивидуальные

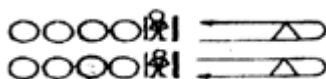
1. Бег (в роли эстафетной палочки можно применять любой предмет).



2. Бег спиной вперед.



3. Спортивная ходьба: руки за головой; с хлопками на каждый шаг; бег с подскоками.



4. Короткие шаги; широкие шаги.



5. Бег: правым боком, левым боком.



6. Прыжками: правым боком, левым боком; ноги скрестно (в полете менять положение ног).



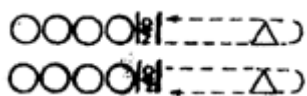
7. Руки держать на голеностопном суставе; на коленях.



8. Прыжки: на правой ноге, на левой, на обеих.



9. Бег в полуприседе, руки на поясе, в полном приседе, руки на коленях.



10. Ходьба или бег с различными движениями рук:

- а) руки в стороны, вращение в кистевых суставах;
- б) вращение в локтевых суставах;

- в) *вращение рук вперед;*
- г) *вращение рук назад;*
- д) *«ножницы»;*
- е) *«полет птицы»;*
- ж) *«басс»;*
- з) *поднимание и опускание рук.*

### 11. Подражание зверям и птицам:

- а) *«прыжки кенгуру»;*
- б) *«зайца»;*
- в) *ходьба на внешней стороне стопы – «медведь»;*
- г) *на пятках, руки назад – «пингвин»;*
- д) *«страус» – руки изображают хвост, бег широкими шагами;*
- е) *«лиса» – мягкий бег;*
- ж) *«прыжки лягушки»;*
- з) *бег «рака».*

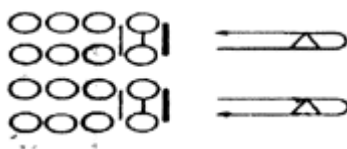
### 12. Бег с опорой на руки:

- а) *ногами вперед;*
- б) *головой вперед;*

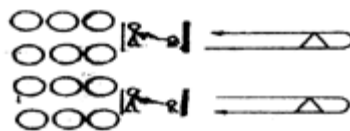
### В парах

#### 13. Бег «паука»:

- а) *1-й партнер спиной вперед; назад – 2-й спиной вперед, руки в «замке» в локтевых суставах.*
- б) *1-й руки назад, 2-й держит за руки; назад – меняются ролями;*
- в) *2-й может положить на плечи 1-му или на пояс.*

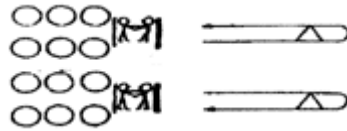


- 14. Бег на руках: 2-й держит за ноги 1-го – он передвигается на руках; назад – меняются ролями.

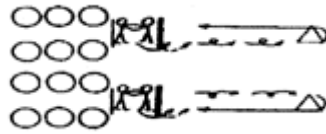


- 15. 1-й бежит спиной вперед, 2-й держит за руки и направляет; назад – меняются ролями;

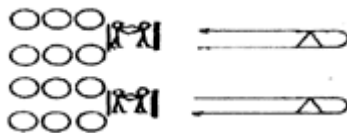
- а) *боком прыжками;* б) *скрестным бегом.*



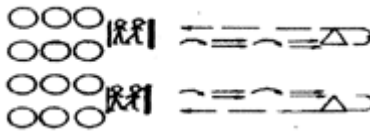
16. 2-й делает поворот, взявшись за руки с 1-м, затем 1-й и т.д.



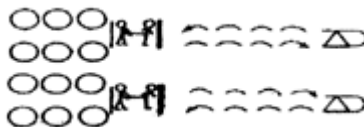
17. 1-й правой рукой берет левую руку 2-го, а левой над головой за правую руку партнера.



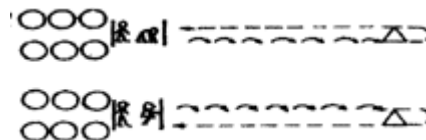
18. Бег «на трех ногах»: партнерам связывают по одной ноге (у 1-го – правую, у 2-го – левую).



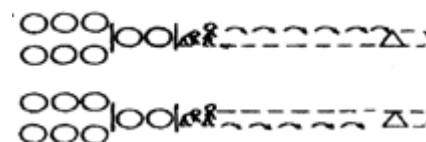
19. 1-й прыгает на одной ноге, 2-й держит другую ногу; назад – меняются ролями.



20. «Чехарда» (каждый должен выполнить определенное количество прыжков).



21. 1-й встает ноги врозь, 2-й проползает под партнером, затем меняются ролями и т.д. (определенное количество проползаний).

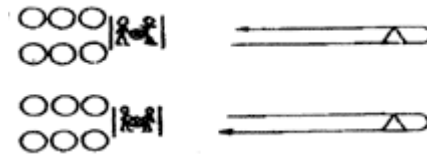


## Эстафеты в парах с предметами

### Эстафеты с мячом

23. Бег или прыжки:

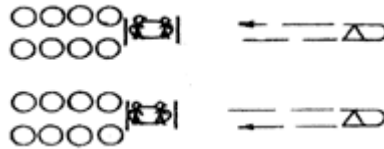
- а) мяч зажимается грудью или животами;
- б) можно зажать плечами;
- в) головами.



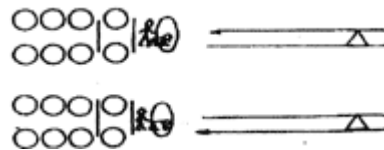
24. Мяч держать двумя руками с партнером:

- а) впереди; б) сзади; в) сбоку.

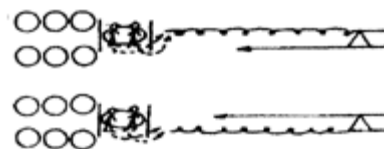
25. Бег в обруче (при передаче эстафеты снимать обруч и влезать в него через ноги).



26. 1-й катит обруч, 2-й – проползает в него туда и обратно; назад – меняются ролями.



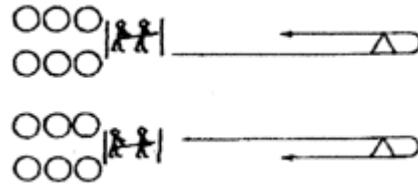
27. Взять обруч двумя руками, вращаться с партнером, передвигаясь вперед.



### Эстафеты с гимнастической палкой

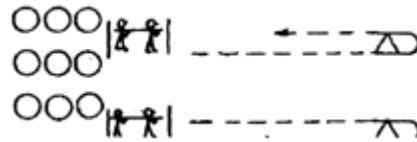
28. Взять гимнастическую палку двумя руками:

- а) палка впереди; б) сзади; в) над головой.

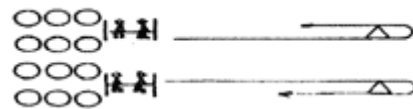


29. «Муравьи несут соломинку»:

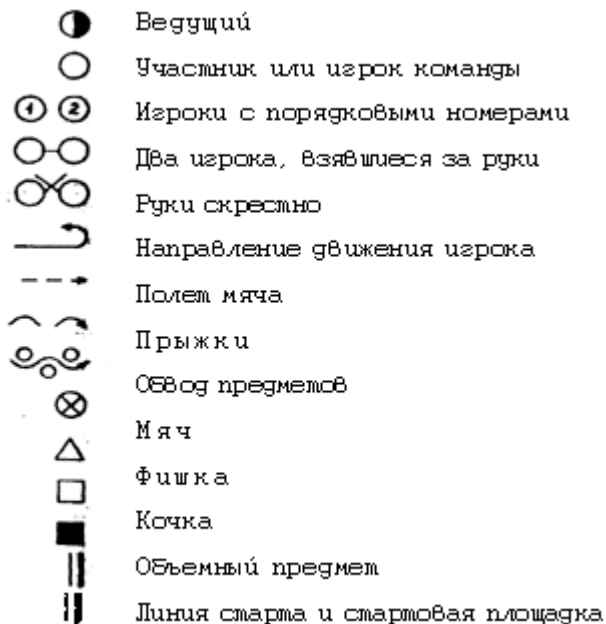
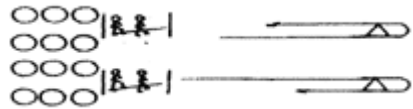
а) на плече; б) над головой; в) сбоку (можно 2 палки).



30. «Двое на коне» (палку держать двумя руками между ног).



31. Палку держать на ноге (можно идти, бежать, прыгать).

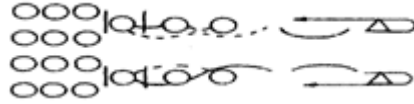


### Эстафеты со скакалкой

32. Прыжки через скакалку: в паре с продвижением вперед.



33. 1-й бежит на всю длину скакалки, затем стоит, пока 2-й выполнит то же самое и т.д.



### Переправа

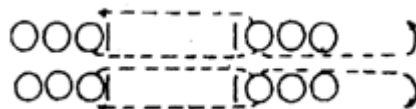
34. Средством переправы может быть: мяч, обруч, гимнастическая палка, скакалка и т.д.



35. Участник должен обежать колонну, затем с впереди стоящим партнером, переправиться; 2-й выполняет то же самое.



36. Команды по одному переправляются на противоположную сторону (передача эстафеты хлопком по руке).



### № 7. Итоговое занятие.

#### Учебно-тематический план в клубе «Аэробика» (спортивная секция с девочками)

№	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Истоки возникновения ритмико-пластических направлений в физической культуре. Первые системы аэробики и их эволюция.	3	3	
2.	Общая характеристика различных направлений в			

	аэробике. Фитнес-аэробика – новый вид спорта.	2	2	
3.	Классификация видов фитнес-аэробики. Особенности и приоритеты нового вида спорта.	2	1	1
4.	Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Общефизическая подготовка. Специальная подготовка.	12	2	10
5.	Основные базовые упражнения классической аэробики.	22	4	18
6.	Модификации основных базовых движений. Прыжки, перемещения, перестроения.	9	1	8
7.	Специальная хореография. Равновесия, виды и сложность. Повороты, классификация. Взаимодействия. Силовые элементы.	5	1	4
8.	Соревновательная композиция. Правила соревнований.	16	2	15
	ИТОГО:	72	16	56

### **Работа с родителями**

Для реализации данной программы необходима тесная связь педагогов с родителями воспитанников. Важно, чтобы родители были бы опорой и поддержкой для своих детей, сделавших выбор заниматься по программе «физкультурно-спортивной направленности». Поэтому реализация данной программы начинается с родительского собрания, на котором педагоги рассказывают о целях и задачах программы, проводят анкетирование родителей, проводят вводное исследование запросов родителей и детей, изучают особенности развития подростков в семье.

Изучение семей воспитанников позволяет педагогу познакомиться с самим воспитанником, понять уклад жизни семьи подростка, ее традиции и обычаи, духовные ценности, стиль взаимоотношений родителей и детей.

Для родителей учащихся в течение учебного года постоянно устраиваются показательные выступления обучающихся, беседы, консультации, различные совместные мероприятия.

### **Методическое обеспечение программы**

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

В практической части следует использовать комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, подвижные спортивные игры, и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

- подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);



- основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры;
- заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем объединения на основе норм для данной возрастной группы.

Спортивные соревнования в объединении повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением родителей.

Структура типового занятия:

- Подготовительная часть (разминка) – построение, подготовка двигательного аппарата к работе, ОРУ.
- Основная – основные упражнения каждого вида спорта, гимнастика, игры.
- Заключительная - восстановление дыхания, упражнение на расслабление, самомассаж.

Занятия по ОФП различны по своим задачам:

- Занятия по ознакомлению с группой
- Занятия по изучению нового материала
- Повторение и закрепление пройденного материала
- Занятия по изучению нового материала
- Занятия смешанного характера

Для успешного ведения учебного процесса используются следующие дидактические материалы:

- учебные пособия для учеников
- учебные пособия для педагога;

#### **Материально-техническое обеспечение программы**

- физкультурный зал (зал 30 на 20, палубный, деревянный пол, разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 16-18 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция, достаточное количество спортивного оборудования), спортивный стадион.

- спортивный инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, малые), гимнастические палки, шведская стенка, обручи, гимнастические скамьи, кегли, скакалки, ракетки для тенниса и бадминтона, воланы, футбольные ворота
- спортивная форма и обувь на каждого ребенка
- технические средства обучения (телевизор, видео, проектор)

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям ребенка. Важно обеспечить безопасность физкультурного оборудования.

**Список используемой литературы**

1. Вайцеховский С.М. Книга тренера. М.: Физкультура и спорт, 2001
2. Василькова Ю.В., Василькова Т.А. Социальная педагогика. М.: Изд-во Центр «Академия», 2000
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М., 1998
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М., 2000
5. Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе «Владос» Москва, 2002
6. Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников. - М., 2002.
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М., 2008
8. Майкелли Л. Энциклопедия спортивной медицины. – М., 1997
9. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону, 2000
10. Аэробика. Теория и методика занятий. Учебное пособие. – М. Спорт Академ Пресс, 2012. – С. 304
11. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики: Учебное пособие. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. унт-а, 2014. – С. 124
12. Иванова О.А. Танцевальные упражнения в американской аэробике: Учеб. пособ. М., 2011. – С. 34
13. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Terra – Спорт, 2010. – С. 192
14. Селуянов В.Н. Методика силовой подготовки в оздоровительной физической культуре // Аэробика. 2010. Зима.

## Приложение

Календарно - тематическое планирование клуба по общей физической подготовленности для детей старшего дошкольного возраста на 2017 -2018 учебный год.

Раздел программы	Тема занятия	Дата проведения
Вводное занятие. Правила техники безопасности.(1 занятие.)	1.Правила техники безопасности и правила поведения в зале.	5.09.2017
Здоровье и физическое развитие человека. Закаливание и здоровье. Здоровое питание (5 занятия)	2.Факторы, определяющие здоровье человека	8.09.2017
	3.Беседа: «О профилактике простудных заболеваний»	12.09.17
	4.Основные виды закаливания	15.09.17
	5.Режим питания.	19.09.17
	6.Что нужно есть в разное время года	22.09.17
5ОФП (17 занятий)	7. Строевые упражнения. Равнение в шеренгу.	26.09.17
	8.Равнение в шеренгу.	29.09.17
	9.Строевые упражнения. Расчет на «первый - второй» .	3.10.17
	10.Расчет на «первый-второй-третий»	6.10.17
	11. Перестроение из одной шеренги в две.	10.10.17
	12.Перестроение из одной шеренги в три	13.10.17
	13.Перестроение в колонну по два.	17.10.17
	14.Перестроение в колонну по три.	20.10.17
	15. Упражнение в ходьбе змейкой в колонне по одному и парами.	24.10.17
	16. Построения в три колонны, размыкание и смыкание приставными шагами в стороны.	27.10.17
	17. Повороты на месте направо и налево по счету.	31.10.17
	18.Общеразвивающие упражнения без предметов.	1.11.17
	19.Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	7.11.17
	20.Общеразвивающие упражнения с обручами.	10.11.17
	21.Общеразвивающие упражнения с мячами.	14.11.17
	22. Комплекс ОРУ без предметов.	17.11.17
	23.Общеразвивающие упражнения с кеглями.	21.11.17
Гимнастика: пальчиковая, суставная,	24.Пальчиковая гимнастика. «Замок»	24.11.17
	25.Пальчиковая гимнастика. «Помощники»	31.11.17

дыхательная гимнастика. (14 занятий)	26.Пальчиковая гимнастика. «Помиримся».	1.12.17
	27.Пальчиковая гимнастика «Удивительно».	12.12.17
	28.Пальчиковая гимнастика «Прогулка».	15.12.17
	29.Пальчиковая гимнастика «Маланья».	19.12.17
	30. Суставная гимнастика. Комплекс утренней гимнастики.	22.12.17
	31.Сучтавная гимнастика. Комплекс утренней гимнастики с кеглями.	26.12.17
	32.Суставная гимнастика. Комплекс гимнастики пробуждения.	29.12.17
	33.Дыхательная гимнастика.	31.12.17
	34.Дыхательная гимнастика.	9.01.18
	35.Дыхательная гимнастика.	12.01.18
	36.Дыхательная гимнастика.	16.01.18
	37.Дыхательная гимнастика.	19.01.18
	Подвижные игры (24 занятий)	38. Игры. «Быстро за мячом»
39. «Быстро возьми, быстро положи»		26.01.18
40. «Зайцы в огороде».		30.01.18
41. «Сбей кеглю».		2.02.18
42. «Кто быстрее до флажка».		6.02.18
43. «Перебежки».		9.02.18
44. «Кто сделает меньше прыжков».		13.02.18
45. «Бездомный заяц».		16.02.18
46. «Кто самый меткий».		20.02.18
47. «Парный бег»		23.02.18
48. «Встречные перебежки ».		27.02.18
49. «С кочки на кочку».		2.03.18
50. «Попади в корзину».		6.03.18
51. «Поменяй предмет».		9.03.18
52. «Ловишки».		13.03.18
53. «Городки»		16.03.18
54. «Горелки».		20.03.18
55. «Мороз красный нос».		23.03.18
56. «Коршун и наседка».		27.03.18
57. «Мяч в ворота».		30.03.18
58. «Попади мячом в корзину».	3.04.18	
59. «Быстро возьми».	6.04.18	
60. «Краски».	10.04.18	
61. «Веселая ракетка».	13.04.18	
Легкая атлетика (10 занятий)	62. Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега.	17.04.18
	63. Прыжковая техника.	20.04.18
	64.Техника метания.	24.04.18
	65.Бег. Челночный бег.	27.04.18
	66.Бег с препятствиями.	4.05.18
	67.Бег с ускорением.	8.05.18
	68.Метание мяча.	11.05.18

	69.Прыжки через скакалку.	15.05.18
	70. Эстафеты с использованием гимнастических скамеек.	18.05.18
	71.Прыжки в длину с места.	13.05.2017
Итоговое занятие (1)	72.Итоговое занятие.	20.05.2017
Всего 72 занятия		