

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Республики Мордовия

Администрация Торбеевского муниципального района

МБОУ "Краснопольская ООШ"

РАССМОТРЕНО

на заседании
педагогического совета

протокол №1
от «30» августа 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа

«Основы физической подготовки»

Краснополье - 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Основы физической подготовки (ОФП)» имеет общеразвивающую, физкультурно-спортивную направленность.

В современных условиях уделяется значительное внимание развитию здорового образа жизни, но вместе с этим остается проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения.

Программа «ОФП» направлена на укрепления здоровья воспитанников, формирования основ здорового образа жизни, коррекции осанки, укрепления мышечного корсета, профилактики плоскостопия, развития физических способностей и познавательных процессов.

Младший школьный возраст связан с переходом ребенка из детского сада в школу. Ребенок приобретает новый статус – ученик. В первый год обучения происходит адаптация школьника к новым условиям, требованиям. Возрастает физическая и психическая нагрузка на организм. В это время особенно важно обратить внимание на здоровье ребенка.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, развивать физические способности и познавательные процессы.

Двигательная активность оказывает положительное влияние на состояние здоровья человека.

В результате двигательной деятельности дети учатся понимать некоторые явления, происходящие в окружающем мире и организме человека. Прежде всего это относится к представлениям о времени, пространстве, продолжительности движений и т.д. Простое решение двигательной задачи, как выполнять упражнение быстрее, что нужно делать, чтобы исправить ошибку, представляет собой цепь умственных операций, которые включают наблюдение, обобщение, сравнение. Выполняя задачи различной степени трудности, дети приобретают опыт творческой деятельности.

Занятия физическими упражнениями создают необходимый фундамент крепкого здоровья, которое позволяет детям полноценно выполнять умственную деятельность. Кроме того, под воздействием занятий физическими упражнениями улучшается умственная работоспособность ребенка. Это происходит в результате положительного влияния чередования характера деятельности, смены умственной и физической работы, а также применения кратковременных физических нагрузок, которые оказывают положительное влияние на протекание психических процессов.

Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 45 минут.

Нормативно - правовая основа программы

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Национальная стратегия действий в интересах детей Российской Федерации, утверждённая указом Президента Российской Федерации № 761 от 01.06.2012.
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая Правительством Российской Федерации от 04.09.2014 г. №1726-р.
5. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима образовательных организаций дополнительного образования детей», утверждённый постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации №41 от 4.07.2014 года».
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

8. Стратегическая инициатива «Новая модель системы дополнительного образования», одобренная Президентом Российской Федерации 27 мая 2015 г.

9. Устав МБОУ «Краснопольская основная общеобразовательная школа»

Актуальность программы

В данное время остается проблема сохранения и укрепление здоровья подрастающего поколения. Современное общество имеет представление о понятии «здоровья» лишь в узкой направленности, уделяется внимание только физическому компоненту здоровья, забыв о социальном и психическом здоровье.

Программа «ОФП» направлена на укрепления здоровья в комплексе, учитывая все три компонента здоровья. Обучающиеся одновременно развивают свои физические способности и познавательные процессы (память, внимание, мышление), а также получают знания в области культуры здоровья.

Цель и задачи программы

Цель: повышение физической подготовленности детей, для укрепления их здоровья при одновременном развитии их познавательных процессов.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Сохранять и укреплять здоровье детей;
2. Формировать привычку к здоровому образу жизни;
3. Формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат;
4. Формировать двигательные навыки и умения;

Развивающие:

1. Развивать познавательные процессы: внимание, память, мышление.
2. Развивать физические способности (силовые, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
3. Развивать самостоятельность, инициативу.

Воспитательные:

1. Воспитывать чувство патриотизма;
2. Вырабатывать умение владеть волевыми усилиями;
3. Воспитывать духовные качества, устанавливать правильные отношения со сверстниками и взрослыми, видеть себя глазами окружающих;
4. Воспитывать сознательное отношение к сохранению своего здоровья.

Планируемые результаты

В процессе реализации программы, рассчитанной на три года, обучающие должны знать основные понятия и термины (основы здорового образа жизни, способы самоконтроля и др.); уметь пользоваться инвентарем, выполнять упражнения для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия, акробатические элементы.

К концу обучения обучающийся сформирует:

- понятия и термины: ЗОЖ, режим дня, правила питания, шеренга, колонна, интервал, дистанция, акробатические элементы;
- способы самоконтроля;

- правила техники безопасности на занятиях «Оздоровительной гимнастикой».
- способы построения и перестроения;
- правила и нормы поведения в коллективе;

сможет:

- пользоваться инвентарем;
- выполнять основные команды;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- выполнять упражнения для профилактики плоскостопия;
- выполнять акробатические элементы;
- выполнять гимнастику для глаз;
- выполнять дыхательную гимнастику.

Личностный результат:

- принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия, осуществлять действия и поступки на основе выбранных целевых и смысловых установок;
- соблюдать технику безопасности на занятиях «Оздоровительной гимнастикой»;
- соблюдать трудовую дисциплину и проявлять ответственность;
- ответственно относиться к учению, владеть способностью к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- владеть приемами личного самовыражения и саморазвития;
- приобретать опыт физической деятельности для достижения жизненных целей;
- настраиваться на преодоление трудности;
- знать и корректировать собственные отрицательные качества, контролировать свои действия;
- соблюдать этические нормы в поведении.

Метапредметный результат:

- ставить цель, планировать деятельность по достижению результата;
- устанавливать контакт со сверстниками и взрослыми, заявлять свою нравственную позицию, формулировать и аргументировано отстаивать свою точку зрения;
- работать в команде, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- сотрудничать, оказывать помощь другим;

Предметный результат:

- владеть терминологическим аппаратом;
- соблюдать технику безопасности на занятиях «Оздоровительной гимнастикой»;
- уметь самостоятельно выполнять комплекс упражнений по формированию правильной осанки;
- уметь самостоятельно выполнять комплекс упражнений по профилактике плоскостопия;
- уметь самостоятельно выполнять акробатические упражнения;
- уметь пользоваться инвентарем;
- уметь самостоятельно составлять комплекс ОРУ упражнений.

Новизна программы

Данная программа предполагает не только физическое развитие ребенка, но и психическое и социальное в комплексе. В процессе игровых занятий обучающиеся развивают физические способности и познавательные процессы, формируют правильную осанку и выполняют профилактику плоскостопия. В заключительной части каждого занятия проходят релаксационные упражнения.

Программа строится на основании следующих принципов обучения

1. Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
2. Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
3. Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
4. Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.
5. Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
6. Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.
7. Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).
8. Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Учебный план по реализации образовательной программы дополнительного образования

№ п/п	Направленность	Название	Ф.И.О. педагога	Кол-во часов
1	Физкультурно-спортивное	«Основы физической подготовки»	Егорова Т.И.	34

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
			Теория	Практика
		Всего		
1	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	1	1	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	1	1	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-
4	Гимнастика.	7	1	6
5	Легкая атлетика.	7	1	6
6	Подвижные игры.	8	1	7
7	Спортивные игры.	8	1	7
8	Контрольные испытания и соревнования.	3	-	1
Всего:		34	7	27

Содержание программы общей физической подготовки

1. Основы знаний.(теория) (1 час)

История физической культуры.

Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой.

Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Ведение дневника самоконтроля.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.(теория) (1 час)

Профилактика простудных заболеваний. Правила и приемы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.(теория) (1 час)

Правила соревнований по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм (баскетбол, настольный теннис, бадминтон).

4. Гимнастика.(7 часов)

Практика (6 часов):

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения: без предметов, с партнером, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Преодоление полосы препятствий.

Теория(1 час):

Страховка.

Гимнастическая терминология.

Основы техники гимнастических упражнений.

5. Легкая атлетика (7 часов).

Практика (6 часов):

Медленный бег. Кросс 500-1000 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность.

Теория (1 час):

Углубленное изучение техники бега, прыжковой техники, техники метания.

Техника вхождения в поворот, финиширования.

6. Подвижные игры (7 часов).

Практика (6 часов).

Колдуны, пятнашки с мячом, рыбак и рыбки. Бои петухов. Взятие высоты и др.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

Теория(1 час):

Правила игры.

Баскетбол.

Теория:

Тактика защиты. Тактика нападения.

Практика:

Стойки и перемещения. Индивидуальные и командные действия.

Бадминтон.

Теория:

Атака. Защита. Обманные движения. Система взаимодействия бок о бок. Система диагонального взаимодействия. Взаимодействие в линию.

Практика:

Игра в парном разряде. Игра в одиночном разряде

Настольный теннис.

Практика:

Хват ракетки. Чередование и сочетание 2-3 различных приемов игры в быстром темпе по заданным квадратам. Сочетание сложных подач с защитными и атакующими ударами. Контрудары.

Теория:

Тактика парной игры. Подбор пар. Варианты тактики парной игры.

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, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; 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, спортивные игры или гимнастика, подвижные 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.

Учебно-тематический план

№	Тема урока	Кол-во часов
Основы знаний о строении организма, о влияние физических упражнений.		1
1	Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).	1
Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.		1
2	Профилактика простудных заболеваний. Правила и приемы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи	1

	при спортивных травмах.	
Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь		1
3	Правила соревнований по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм (баскетбол, настольный теннис)..	1
Гимнастика		7
4	Страховка. Гимнастическая терминология. Основы техники гимнастических упражнений	1
5	Строевые упражнения. Ходьба с соблюдением правильной осанки.	1
6	Ходьба с заданиями. Бег на месте и в передвижении. Подвижные игры	1
7	Акробатические упражнения.	1
8	Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. Бег в различном темпе.	1
9	Упражнения на осанку у гимнастической стенки. Игры на внимание	1
10	Преодоление полосы препятствий.	1
Легкая атлетика		7
11	Углубленное изучение техники бега, прыжковой техники, техники метания	1
12	Ходьба и медленный бег.	1
13	Эстафетный бег. Бег на короткие дистанции до 30-60м.	1
14	Бег на длинные дистанции.	1
15	Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту.	1
16	Метание гранаты в цель и на дальность.	1
17	Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.	1
Подвижные игры		8
18	Правила игры.	1
19	Подвижная игра “ Колдуны ”,	1
20	Подвижная игра “Попрыгунчики – воробушки”	1
21	Подвижная игра “ Пятнашки с мячом ”,	1
22	Подвижная игра “ Рыбак и рыбки ”,	1
23	Подвижная игра “ Бои петухов ”	1
24	Подвижная игра “Кто быстрее?”	1
25	Подвижная игра “ Взятие высоты»?”	1
Спортивные игры		8
26	Правила игры	1
27	Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег.	1
28	Игра в парном разряде. Игра в одиночном разряде	1
29	Хват ракетки. Чередование и сочетание 2-3 различных приемов игры в быстром темпе по заданным квадратам. Сочетание сложных подач с защитными и атакующими ударами. Контрудары.	1
30	Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема	1

31	Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы.	1
32	Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы.	1
33	Обманные движения.	1
Контрольные испытания и соревнования.		1
34	КУ. Подведение итогов года	1
	ИТОГО	34

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Требования безопасности во время занятий

1. Заниматься в спортивной форме и удобной спортивной обуви.
2. Внимательно слушать объяснения и указания педагога.
3. Соблюдать порядок и дисциплину во время урока.
4. Приступать к выполнению основной части урока после предварительной разминки.
5. Все упражнения выполнять после указания учителя.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать инвентарь на исходное место.
2. Не покидать спортивный зал без разрешения педагога.
3. О всех недостатках, обнаруженных во время занятий, сообщите педагогу.
4. Выходите из спортивного зала спокойно, не толкаясь, соблюдая дисциплину.

Общие правила техники безопасности

1. Начинать выполнять упражнения только с разрешения учителя.
2. Не использовать инвентарь без разрешения учителя.
3. При выполнении упражнения, помнить о показе и о методических указаниях учителя.
4. Выполнять только те упражнения, которые разрешает учитель.
5. Инвентарь и оборудование хранить в предназначенном для этого месте.
6. Располагать инвентарь и оборудование в указанном педагогом месте.
7. Не разговаривать во время выполнения упражнений.
8. Выполнять упражнения внимательно, не отвлекаться посторонними делами.
9. При получении травмы немедленно сообщить учителю.

Оценочные материалы

Система текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Формы контроля уровня достижений обучающихся

Аттестация обучающихся является неотъемлемой частью образовательного процесса, которая позволяет в полной мере оценить результативность прохождения программы, выявить уровень физической подготовленности, развитие личностных качеств в соответствии с прогнозируемым результатом.

Виды аттестации:

1. Текущая аттестация – оценка качества усвоения материала какой-либо части (темы) программы и проводится педагогом на занятиях.

2. Промежуточная аттестация – это оценка качества усвоения обучающимися знаний в рамках программы по итогам полугодия и проводится педагогом.

3. Итоговая аттестация – это оценка овладения учащимися уровня достижений, заявленных в программе по завершению учебного года и проводится педагогом.

Проходят в виде контрольных нормативов, опросов, тестов.

Оценка и контроль знаний

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

- контрольные нормативы: оценка техники выполнения комплексов акробатических элементов;

- контрольные нормативы: сгибание разгибание рук в упоре лежа; поднимание туловища из положения лежа на спине, согнув ноги; наклон вперед из положения сед ноги врозь

- тестирование, собеседование.

Внешний контроль

На первом занятии проводится диагностика физической подготовленности для выявления уровня физической подготовленности воспитанников (вводный контроль), затем в середине изучения программы повторно проводится диагностика (текущий контроль) для отслеживания прироста показателей уровня физической подготовленности воспитанников, и в конце изучения программы предусматривается заключительная диагностика (итоговый контроль). Также предполагается оценка техники выполнения комплексов акробатических элементов.

Внутренний контроль

Предполагает использование личных наблюдений педагога, отслеживания результатов выполнения ОРУ (общеразвивающих упражнений) и специальных физических упражнений каждого ребёнка на занятии, самоконтроль.

Диагностировать полученные знания и умения позволяют различные методики - опрос, тестовые задания, наблюдения. Формой отчётности по педагогической диагностике является диагностическая карта. На протяжении процесса обучения отслеживается эффективность работы обучающихся по результатам выполнения специальных упражнений.

Формы проведения аттестации

Для текущего контроля уровня достижений обучающихся использованы такие способы, как:

- наблюдение активности на занятиях;

- беседа с обучающимися;

- контрольные нормативы (ОФП);

- анализ техники выполнения упражнений.

Для проведения промежуточной аттестации:

- собеседование;
- тестирование;
- контрольные нормативы (ОФП);
- контрольные нормативы: техника выполнения комплекса акробатических элементов.

Для проведения итоговой аттестации по результатам изучения курса используется:

- контрольные нормативы (ОФП);
- опрос.

Мониторинг образовательных результатов:

Для успешной реализации программы предлагается систематическое отслеживание результатов деятельности ребенка, по следующей форме (Приложения 1, 2, 3).

Показатели критериев определяются уровнем: высокий (В) — 3 балла; средний (С) — 2 балла; низкий (Н) — 1 балл.

1. Разнообразие умений и навыков

Высокий (3 балла): имеет четкие технические умения и навыки, умеет правильно использовать спортивный инвентарь (ОРУ с гимнастическими палками, комплекс упражнений по профилактике плоскостопия, скакалка, обруч).

Средний (2 балла): имеет отдельные технические умения и навыки, умеет правильно использовать спортивный инвентарь.

Низкий (1 балл): имеет слабые технические навыки, отсутствует умение использовать спортивный инвентарь.

2. Глубина и широта знаний по содержанию программы

Высокий (3 балла): имеет широкий кругозор знаний по содержанию курса, владеет определенными понятиями (название, определение) свободно использует технические обороты.

Средний (2 балла): имеет неполные знания по содержанию курса, оперирует специальными терминами.

Низкий (1 балл): недостаточны знания по содержанию курса, знает отдельные определения.

3. Позиция активности и устойчивого интереса к деятельности

Высокий (3 балла): проявляет активный интерес к деятельности, стремится к самосовершенствованию.

Средний (2 балла): проявляет интерес к деятельности, настойчив в достижении цели, проявляет активность только на определенные темы или на определенных этапах работы.

Низкий (1 балл): присутствует на занятиях, не активен, выполняет задания только по четким инструкциям, указаниям педагога.

4. Развитие познавательных способностей: памяти, мышления, внимания, воображения, речи.

Высокий (3 балла): обладает содержательной, выразительной речью, умеет четко отвечать на поставленные вопросы, обладает творческим воображением; у ребенка устойчивое внимание, быстро запоминает упражнения.

Средний (2 балла): репродуктивное воображение с элементами творчества; знает ответы на вопросы, но не может оформить мысль, не всегда может сконцентрировать внимание, запоминает не все упражнения.

Низкий (1 балл): воображение репродуктивное, не знает ответы на вопросы, не может оформить мысль, не может сконцентрировать внимание, запоминает некоторые упражнения.

Перечень информационного и материально-технического обеспечения реализации программы

Перечень информационного обеспечения программы

1. Дворкина Н.И. Влияние спортивных занятий на развитие физических и интеллектуальных способностей дошкольников/Н.И. Дворкина// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009.- №5. – С. 22.
2. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высш. физкульт./ Л.П. Матвеев. - 3-е изд. - Санкт-Петербург: Лань, 2003. – 160 с.
4. Особенности психического развития детей 6-7 летнего возраста / ред.: Д.Б. Эльконин, А.Л. Венгер. - Москва: Педагогика, 1988. - 135 с.
5. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / [В. А. Горский, А. А. Тимофеев, Д. В. Смирнов и др.]; под ред. В. А. Горского. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 2011. — 111 с.
6. Стародубцева И.В. Познавательные процессы: от теории к практике физического воспитания: Учебное пособие / И.В. Стародубцева, Т.П. Завьялова.– Тюмень: Издательство ТюмГУ, 2007. – 112 с.
7. Стародубцева И.В. Современные аспекты взаимосвязи умственного и физического воспитания / И. В. Стародубцева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2007. - № 2. - С. 31 - 32; 49.
8. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учебное пособие / Э.Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 368 с.
9. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей / О.А. Степанова. - М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
10. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол гимнастика: конспекты занятий/ авт.-сост. Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина. – Волгоград: Учитель, 2013. – 159 с.
11. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. и преп. высш. и сред. учеб. заведений физ. культуры/ Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 5-е изд. - М: Академия, 2007. – 480 с.
12. <https://nsportal.ru>
13. <http://fitnessmir.ru/trenirovki/gimnastika/>

Перечень материально-технического обеспечения реализации программы

1. Учебно-методическая литература;
2. Наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии;
3. Спортивный инвентарь:
 - гимнастические маты (4 шт.);
 - скакалки (20 шт.);
 - гимнастические палки (10 шт.);
 - обручи (10 шт.);
 - мяч резиновый (1 шт.);
 - мяч футбольный (1шт.);
 - мяч баскетбольный (5 шт.)
 - мяч теннисный (5 шт)

Подвижные игры**1. «Светофор».**

Цель: совершенствовать восприятие цвета, развивать произвольное внимание, закреплять правила дорожного движения.

Ход игры: ведущий знакомит детей с основными цветами светофора и их значением, объясняет правила игры. Дети идут по залу в колонну по одному. По сигналу ведущего поднявшего флажок вверх, они должны выполнить соответствующее действие: «красный» - остановиться, «зеленый» - идти с высоким подниманием бедра.

Отмечаются дети быстро и правильно выполнившие задание.

2. «Кто ушел?».

Цель: развивать память, внимание.

Ход игры: дети строятся в шеренгу в произвольном порядке. Водящий, посмотрев на них, отворачивается. В это время, по указанию педагога, один из детей выходит из зала. Водящий должен повернуться и отгадать, кого из детей не хватает.

Варианты: когда один из детей уходит, все остальные игроки меняются местами, чтобы запутать водящего.

3. «Вот так позы!».

Цель: развивать моторную и зрительную память, произвольный самоконтроль, устойчивость внимания.

Ход игры: участники игры принимают позы, соответствующие определенному виду спорта (видам профессий, движением животных и т.п.). Водящий, посмотрев на них должен запомнить, воспроизвести и дать комментарий после того, как все дети вернуться в исходное положение.

Игра может усложняться за счет увеличивающегося количества играющих. Отмечаются лучшие водящие.

4. «Тайное движение».

Цель: развивать зрительную и моторную память и соотношение между ними.

Ход игры: ведущий или педагог показывает различные гимнастические упражнения. Участники игры повторяют за ведущим все упражнения кроме «тайного», (заранее оговоренного). Вместо этого упражнения, дети должны выполнять другое, также заранее оговоренное. К примеру, вместо «тайного» движения – поднять руки вверх – они должны присесть.

Отмечаются дети, без ошибок выполнявшие упражнения.

5. «Наступалки».

Цель: развивать внимание, координационные способности.

Ход игры: игроки встают в круг и берутся за руки. По сигналу педагога каждый игрок должен как можно больше раз успеть «наступить» на ногу игроков, стоящих справа и слева от него, при этом не дать наступить на свои ноги. Руки партнеров при этом не отпускают. Через 10 секунд игра останавливается, и выявляются победители – дети, которым ни разу не наступили на ноги. После этого игра возобновляется.

6. «Мяч водящему».

Цель: совершенствовать восприятие, развивать сосредоточенность внимания, быстроту реакции, координационные способности.

Ход игры: на земле проводят две линии на расстоянии 3 метра одна от другой. За одну из них в колонну по одному становятся играющие (5-6 человек). За другую линию, напротив них, становится водящий. Он бросает мяч ребенку, стоящему в колонне первым; тот, поймав мяч, возвращает его водящему и перебегает в конец колонны. В это время второй ребенок продвигается к линии, повторяет те же движения. Если ребенок, стоящий в колонне, не поймал мяч, водящий бросает ему еще раз, пока он не поймает его. Когда все дети бросят мяч, выбирается новый водящий.

Игру можно провести с элементами соревнований. В этом случае удобно играющим встать в две колонны и выбрать двух водящих. Успех зависит от умения детей бросать и ловить мяч. Если играющий роняет мяч, если играющий теряет мяч, водящий бросает его повторно, но из-за этого команда теряет время и может проиграть.

7. «Удочка».

Цель: совершенствовать восприятие, развивать внимание.

Ход игры: дети становятся по кругу на небольшом расстоянии друг от друга. В центре круга – воспитатель. Он вращает по кругу шнур (на высоте 10-15 см.), к концу которого привязан мешочек с песком. Играющие внимательно следят за мешочком, при его приближении подпрыгивают на месте вверх, чтобы мешочек не коснулся ног. Тот кого мешочек заденет, делает шаг назад и выбывает временно из игры. Через некоторое время делается небольшой перерыв. Затем игра возобновляется, в ней снова участвуют все дети.

8. «Третий лишний».

Цель: развитие мышления, внимания.

Ход игры: дети становятся в круг по двое, один сзади другого. Расстояние между парами должно быть не менее 1-2 шагов. За кругом находятся двое водящих. Один из них убегает, другой старается догнать его. Убегающий ребенок, спасаясь от ловящего, становится впереди какой-нибудь пары. Если он успел вбежать в круг и встать, пока его не запятали, его уже нельзя салить. Теперь должен убегать ребенок, который оказался третьим. Если догоняющий успел коснуться убегающего, то они меняются ролями.

Правила: бегать только по кругу, не пресекая его, не хвататься за детей, стоящих в кругу, бегать не слишком долго, чтобы все могли включиться в игру. Если игроков мало то можно встать не парами, а по одному. Тогда лишним будет не третий, а второй. В этом случае игру можно назвать «Второй лишний».

9. «Кто дольше не уронит».

Цель: совершенствование восприятия, внимания.

Ход игры: игроки двух команд распределяются по парам и встают в 3-4 шагах друг от друга. У каждого впереди стояще пары по мячу. По сигналу игроки с мячами начинают бег, при этом один игрок перебрасывает мяч другому и затем ловит мяч от него. Мячи все время находятся в воздухе, а игроки продвигаются по определенной линии и возвращаются обратно. Каждый участник передает мяч одному из игроков следующей пары и встает в коней команды. Игра заканчивается, когда все игроки выполняют задание.

10. «Найди и промолчи!».

Цель: развивать внимание, пространственное восприятие, выдержку.

Ход игры: педагог заранее прячет какой-либо предмет и предлагает детям его найти. Тот, кто увидел предмет, подходит к педагогу и тихо говорит ему об этом. Когда большинство детей справится с заданием, отмечают тех, кто оказался самым внимательным.

Для старших детей количество спрятанных предметов можно увеличить. Например: «В зале спрятаны флажки разного цвета. Найдите их все, сосчитайте и тихо скажите мне, сколько флажков вы нашли».

10. «Больше-меньше».

Цель: развивать умение сравнивать, внимание, слухо-моторную координацию движений.

Ход игры: играющие строятся в шеренгу. Педагог называет им предметы и объекты (слон, мышка, дерево, цветок). Если названный предмет больше предыдущего, то дети должны встать на носки, руки вверх. Если названный предмет меньше предыдущего дети выполняют приседание. Выигрывает тот кто ни разу не ошибся.

Таким же образом можно закреплять знания о понятиях: «выше – ниже», «шире – уже», «длиннее – короче», «толще – тоньше» и т.п.

11. «Тихая охота».

Цель: развитие мышление, слухового внимания, воображения, закрепление математического счета, совершенствование координационных и скоростных способностей.

Ход игры: игроки строятся в две шеренги лицом друг к другу. Перед ними кладутся муляжи или картинки с изображением знакомых детям ягод и грибов (в том числе и ядовитых). В 5-6 метрах сбоку от команд стоят корзины.

Педагог дает команду: «Мальчики, за грибами!». Участники обеих команд выбирают соответствующие картинки или муляжи. По команде: «Стоп!», сбор «грибов» прекращается. Мальчики

подбегают к своей корзине и выкладывают свой урожай. По команде педагога: «Девочки, за ягодами!», действия детей повторяются в уже описанной последовательности.

Игра продолжается до тех пор, пока урожай «тихой охоты» не будет собран в корзины.

Педагог следит за выполнением условий игры. Результат подсчитывается каждой командой. Ядовитые грибы и ягоды вычитываются из урожая. Побеждает команда, собравшая большее количество грибов и ягод.

12. «Поймай мяч!».

Цель: развивать восприятие формы, произвольное внимание, совершенствовать работу зрительного и кинестетического анализаторов, координационные способности.

Ход игры: играющие строятся в круг, в центре которого располагается водящий. Водящий называет в слух различные предметы и одновременно бросает мяч одному из игроков, который должен определить похож ли этот предмет на заранее указанную фигуру (круг, треугольник, квадрат). Задача игрока – поймать мяч, если предмет и фигура похожи (например, круг – обруч, колесо, мяч) и не ловить, если предмет и фигура не соответствуют друг другу (например, треугольник – холодильник, телевизор).

Выигрывает тот, кто допускает меньшее количество ошибок.

Варианты: играющие становятся в 2-3 колонны, а водящий поочередно бросает мяч каждой команде. Выигрывает команда, игроки которой допустили меньше ошибок.

13. «Угадай предмет!».

Цель: совершенствовать тактильное восприятие, развивать внимание.

Ход игры: играющие разбиваются на пары. В каждой паре определяется ведущий. Второму игроку завязываются глаза. Ведущий в произвольном порядке подает различные предметы своему напарнику, который должен обследовать предмет руками и определить, что это такое и для чего его можно использовать.

После 4-5 раз напарники меняются ролями. Выигрывает тот, кто меньше ошибался.

Варианты:

1. Определить название и назначение предмета в положении «руки за спиной».
2. Назвать материал, из которого сделан предмет (ткань, металл, пластик).

14. «Ловишки с мячом».

Цель: развивать память, ловкость, скоростные способности, закреплять счет.

Ход игры: дети передают мяч друг другу со словами: «Раз-два-три мяч скорей бери. Четыре-пять-шесть – вот он, вот он здесь. Семь-восемь-девять – бросай, кто умеет». Тот игрок, у которого на последнем слове окажется мяч, говорит: «Я!» и бросает его в разбегающихся детей. «Осалив» мячом первого игрока, «ловишка» берет мяч в руки. Играющие вновь строятся в круг. Игра продолжается.

15. «Запомни свое место!».

Цель: развивать зрительную и моторную память, скоростные качества.

Ход игры: участники игры стоят по кругу или в различных углах зала, каждый должен запомнить свое место. По сигналу все игроки разбегаются. По второму сигналу каждый должен вернуться на свое место.

Отмечаются игроки, быстро и правильно выполнявшие условия игры.

16. «Вызови по имени!».

Цель: развивать двигательную память, долговременную память на слова, интенсивность и устойчивость внимания, чувство времени, ловкость.

Ход игры: участники делятся на две команды. По сигналу педагога свободно передвигаются по всему залу. Внезапно педагог подбрасывает мяч вверх и называет имя участника первой команды, который должен поймать мяч. Аналогично вызывается участник второй команды.

Побеждает команда, поймавшая мяч большее количество раз.

17. «Кто быстрее».

Цель: совершенствовать сосредоточенность внимания, координационные способности, быстроту реакции.

Ход игры: двое-трое водящих находятся в круге, остальные игроки за линией круга. По сигналу педагога игроки входят в круг и выходят из него. Водящие стараются их поймать, пойманные становятся «ловишками», водящие не имеют право выходить из круга.

18. «Слушай внимательно!».

Цель: развивать внимание, память, быстроту двигательной реакции.

Ход игры: дети идут по кругу и выполняют действия, соответствующие указаниям ведущего. По команде: «заяц» - прыгают на двух ногах; «гусь» - идут в приседе; «лошадь» - выполняют галоп.

Игроки, допустившие ошибку, выбывают из игры.

Варианты: словесные инструкции заменяют другими сигналами: один свисток - подпрыгнуть вверх; два свистка – ходьба с высоким подниманием бедра ит.д.