

Муниципальное дошкольное образовательное
учреждение « Детский сад № 255 Кировского района Волгограда »
400067, г. Волгоград, ул. им. Быстрова, 80, тел.(факс): (8442) 42-68-56,
dou255@volgadmin.ru

Принято
на педагогическом совете
№ 1 от 26.08.2021г.

Согласовано
С учетом мнения
Родительского комитета
Протокол № 2 от 27.08.2021г.

Утверждаю:
Заведующий МОУ №255
Сестр Дороненко Е.А.
Приказ № 163 от 01.09.2021



**Программа дополнительного образования
по общей физической подготовке
для детей старшего дошкольного возраста
(6-7 лет)
срок реализации 1 год**

Автор - составитель: Литвинова Ольга Михайловна

Инструктор по физической культуре

Высшей квалификационной категории

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Акробатика» для детей дошкольного возраста разработана на основании существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования, нормативных документов учреждений дополнительного образования по физической культуре, существующих нормативных документов по работе с детьми дошкольного возраста

Программа показывает способы создания таких условий, когда детская заинтересованность, предметная и социальная умелость, надёжная связь физического и психического здоровья, шаг за шагом складываются на физкультурных занятиях и становятся реальными фактами биографии каждого из воспитанников.

Программа имеет социально-педагогическую направленность и ориентирована на социальное развитие ребенка, укрепление его физического и психического здоровья, адаптацию к условиям современной жизни.

Актуальность ее состоит в том, что она направлена на организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребностей детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности; способствует приобретению детьми, с раннего возраста, социо-культурного опыта, который будет выражаться в их дальнейшем активном жизнеобеспечении в условиях культурно- исторической ситуации, возникшей в современном обществе.

В программе «Акробатика» образовательная деятельность детей представлена в широком социально-культурном контексте. Здесь педагогические задачи решают вопросы не просто воспитания, обучения и оздоровления детей, а выводят педагогов в слай формирования у детей базовых способностей:

- умение определять пространственно-временные и смысловые отношения в освоении предметных и речевых действий;
- умение согласовывать свои действия с общим социально-культурным контекстом и действиями сверстников;
- умение предъявлять себя в рамках совместной деятельности с взрослым и ровесниками.

Новизна и оригинальность:

Отличительная особенность данной программы заключается в изменении способов и позиции работы педагога в детском коллективе, где содержание образования - это становление ровеснических отношений в детском обществе, а знания и умения являются формой и материалом, способствующим становлению образовательных и общечеловеческих возможностей подрастающего поколения.

Ключевая особенность содержания программы «Акробатика» заключается в особой организации учебного процесса раздела «Физкультурно-познавательная деятельность». В котором на первом этапе обучения (сентябрь-декабрь) предусмотрено освоение индивидуальных элементов входящих в раздел видов (акробатика, упражнения на снарядах и тренажерах). В дальнейшем на втором этапе

обучения (январь-май), приобретённые навыки эффективно используется в освоении групповых взаимодействий, что обеспечивает появление социальных эффектов, предусмотренных задачами программы «Акробатика».

Методы ведения занятий опираются на детскую инициативу и вариативность поведения, они позволяют каждому ребёнку ощутить себя ловким, сильным, выносливым, способным вместе с друзьями справиться с самыми разнообразными учебными и жизненными задачами.

Цель программы: социальное, физическое, интеллектуальное развитие личности ребёнка на основе освоения компонентов ключевых компетентностей: социо-культурной, коммуникативной, двигательной.

Задачи:

- формировать социальный опыт средствами игровой деятельности;
- по средствам овладения элементами вида спорта Акробатика освоить различные формы взаимодействия и сотрудничества;
- формировать произвольное поведение, развивать детскую инициативность, творчество, активность;
- освоить элементы здорового образа жизни;
- посредством развития основных физических качеств содействовать развитию функций органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма детей.
- освоить индивидуальные и групповые элементы вида спорта Акробатика, индивидуальные.

Участники программы:

Участниками программы являются дети дошкольного возраста (6-7 лет), посещающие дошкольное образовательное учреждение. Приём детей осуществляется согласно возрасту и заключению договоров с родителями.

Формы и режимы занятий, наполняемость учебных групп

Этап обучения	возраст	Кол-во детей в группе	Кол-во учебных часов в неделю	Продолжительность уч. занятий	Общее количество часов по программе
1 год	6-7 лет	15	2	30 мин.	68

Продолжительность учебного занятия соответствует требованиям СанПин 2. 4. 4. 1251-03.

Основными формами образовательного процесса являются практические и теоретические учебные занятия, соревнования, активные формы досуга.

· Основной метод проведения занятий - игровой. Методическая основа программы заключается в организации занятий, которые обеспечивают проявление индивидуальной активности через систему совместных действий.

· Основными средствами являются физические упражнения.

Содержание программы включает три блока:

1. Блок «Быть здоровым» - включает два раздела: теоретический - «Я и моё здоровье» и практический «Функциональная подготовка». Этот блок знакомит обучающихся с основами здорового образа жизни, обеспечивает укрепление здоровья ребёнка средствами общей физической подготовки.

2. Блок «Физкультурно-познавательная деятельность» включает два раздела: 1 - акробатика, 2 - упражнения на снарядах и тренажерах. Освоение элементов этих видов приобщает детей к миру движения, миру спорта. Применение специальных педагогических приёмов и использование игровых средств, в работе с детьми в каждом из разделов блока, обеспечивает включение детей в мир социальных отношений.

3. Блок «Социально-двигательные миниатюры» включает три раздела: 1 - подвижные игры, 2 - эстафеты, 3 - соревнования. Программный материал этого блока направлен на личностное развитие ребёнка, на формирование тех сторон психики, от которых в последствии будет зависеть успешность его социальной практики, его отношения с окружающими людьми и с самим собой.

Все блоки и разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий, учебный материал располагается в порядке усложнения с учётом физических, психологических особенностей и педагогических принципов в обучении.

Каждый блок программы включает:

- характеристику и содержание разделов программы;
- способы работы с учебным материалом и методические рекомендации;
- мониторинг образовательных результатов.

Программа оснащена методическими материалами:

1. Методические рекомендации по проведению упражнения для развития физических качеств дошкольников «Дошкольное воспитание № 12 за 1995 г. М.Рунова и др. (Е.Михайлова, М.Миронкина):
2. «Общеразвивающие упражнения в детском саду» П.П.Будинская, В.И.Васюкова, Г.П.Лескова. Москва «Просвещение. 1990 г.
3. Методика проведения скрининг-тестов и организация медико-педагогического контроля за физическим развитием дошкольников г.Волгограда

4. Методические материалы, в виде описаний учебных ситуаций, конспектов занятий и комплексов специально подобранных подвижных игр;
5. Контрольные тестовые задания по всем разделам программы;

Образовательная программа предусматривает самостоятельное изучение тем обучающимися, в виде домашних заданий по теории и практике.

Результаты образовательной деятельности детей по программе «Акробатика»:

- рост личностного и социального развития ребёнка, развитие коммуникативных способностей, инициативности, толерантности, самостоятельности.
- рост уровня развития двигательных способностей и физической подготовленности, а так же показателей, характеризующих оздоровление и развитие ребёнка;
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни;
- сформированность умений осваивать новые виды деятельности, посредством занятий акробатикой, подвижными и спортивными играми.

Для проверки результативности работы по программе используются следующие формы контроля:

В сфере социальной и коммуникативной компетентности психологическое состояние детей диагностируется методами наблюдения за поведением учащихся и освоения ими всего спектра социальных умений:

Сформированность форм произвольного поведения:

- осознанность, поведения и движения;
- активность;
- самостоятельность;
- инициативность.

Сформированность социально-значимых форм поведения:

- согласованность действий;
- умение ориентироваться в быстро меняющейся обстановке;
- взаимодействия с партнёрами (умения выстраивать дружеские отношения);
- умение договариваться, дружить, соревноваться.

Наблюдения проводятся на учебных занятиях, соревнованиях и активных формах досуга. Результаты фиксируются в конце учебного года по специально разработанным тестовым заданиям, которые позволяют определить появление у детей произвольных и социально-значимых форм поведения. Результат определяется уровнем освоения компетентностей (высокий, средний, низкий).

В сфере двигательной и предметной компетентности:

Физическая подготовленность (ОФП) детей диагностируется через педагогическое тестирование, которое проводится 2 раза в год в начале и конце учебного года, по уровню индивидуальных показателей развития двигательных способностей и физической подготовленности воспитанников (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий);

Образовательные умения и навыки (компоненты раздела физкультурно-познавательная деятельность - акробатика, упражнения на снарядах и тренажерах) оцениваются в середине учебного года по специально разработанным тестовым

заданиям, где по 5-и бальной шкале (выставляется педагогическая оценка) определяется степень освоения ребёнком программного материала.

Теоретические знания, полученные учащимися за весь период обучения, оцениваются в конце учебного года (выставляется педагогическая оценка).

Каждый раздел программы содержит критерии оценки предметной и социально-коммуникативной компетентностей учащихся. Но, достижение результатов в сфере предметной и двигательной компетентности не является самоцелью и используется педагогом, как ориентир, а рассматривается как результат сохранности и развития психических качеств, приобретенных ребёнком в результате педагогических воздействий, направленных на социальную адаптацию и формирование личности воспитанников.

Применяемые методы педагогического контроля и наблюдения, позволяют контролировать и корректировать работу программы на всём протяжении её реализации.

Таблица 2

**Учебный план
(Блоки, разделы, распределение учебных часов)
годовой учебный план рассчитан на 39 недель**

Наименование блоков программы с указанием их основных разделов	Количество часов
1. Быть здоровым	15
Теоретические сведения	7
Функциональная подготовка	8
2. Физкультурно-познавательная деятельность	5
Акробатика	4
Упражнения на снарядах и тренажерах	5
3. Социально-двигательные миниатюры	17
Подвижные игры	15
Эстафеты	6
Дружим и соревнуемся	6
Всего часов	68

Таблица 3

**Учебно-тематический план
(Блоки, разделы, темы программы)**

№ п/п	Содержание блоков и разделов программы	Количество часов	Форма контроля
--------------	---	-------------------------	-----------------------

		теория	практика	
I	«Быть здоровым»			
1	Раздел 1 Информационно- знаниевый.			Опрос, беседа
1.1.	Наше тело, скелет и мышцы	1		Опрос, беседа
1.2.	Система кровообращения	1		
1.3.	Дыхательная система	1		
1.4.	Мозг и нервная система	1		
1.5.	Глаза, зубы	1		
1.6.	Пищеварительная система	1		
1.7	Правила безопасного поведения	1		
	Всего по разделу:		7ч	
2	Раздел 2.			
2.1.	Выносливость		2	Тестирование
2.2.	Сила		2	
2.3.	Быстрота, ловкость		2	
2.4	Гибкость		2	
	Всего по разделу:		8ч	
	Всего по блоку:		15ч	
II.	«Физкультурно- познавательная деятельность»			
1	Раздел 1			
1.1	Теоретические сведения	1		
1.2	Элементы акробатики		2	Зачётные занятия, соревнования
1.3	Парная и групповая акробатика		2	
	Всего по разделу:		4ч	

2	Раздел 2. Упражнения на снарядах и тренажерах			
2.1.	Теоретические сведения	1		Опрос, беседа
2.2.	Индивидуальная работа		2	Зачётные занятия, тестирование, соревнования
2.3.	Совместные действия		2	
	Всего по разделу:		4ч	
	Всего по блоку:		8ч	
III.	« Социально-двигательные миниатюры».			
1	Раздел 1. Подвижные игры			
1.1	Теоретические сведения	2		
1.2	Игры-задания		5	
1.3	Сюжетно-ролевые		5	Наблюдения, тест- задания
1.4	Игры по правилам		5	
	Всего по разделу:		17	
2.	Раздел 2 Эстафеты		6	соревнования
3	Раздел 3 Дружим и соревнуемся			
3.1	Акробатика		2	Соревнования
3.2	Лёгкая атлетика		2	
3.3	Подвижные и спортивные игры		2	
	Всего по разделу:		12	
	Всего по блоку		38	
	Всего часов:		68	
	Итого часов:		68	

Общие положения

У ребёнка с дошкольного возраста закладываются основы миро- и самопонимания. Создание целостного «образа Я» невозможно без физического, телесного «Я», что зачастую не учитывается в повседневной жизни. Усвоение ребёнком знаний о человеческом организме способствуют лучшему самопознанию, пониманию зависимости своей жизни от окружающей действительности, от умения ориентироваться в ней. Эти знания помогают ребёнку осмыслить собственное существование среди других людей, осознать свою неповторимость и одновременно сходство со сверстниками.

Знания об особенностях строения, выполняемых функциях и жизнедеятельности человеческого организма органично сочетается с проблемой здоровья и физического развития.

Направленность данного материала на нравственное, физическое и психическое здоровье подрастающего человека обусловлена современными требованиями личностного развития.

Блок «Быть здоровым» включает два раздела: теоретический и практический.

Теоретический раздел «Быть здоровым» строится на принципах:

Научности - предлагаемый материал соответствует современному представлению об анатомио-физиологическом строении организма человека;

Реалистичности и доступности - объем представлений адаптирован к восприятию детьми дошкольного возраста и соответствует их возрастным возможностям усвоения знаний; не допускает излишней упрощенности или усложненности, перегруженности медицинскими терминами и анатомио-физиологическими подробностями (но без искажения сути процесса, деятельности);

Целостного отношения к жизни и здоровью - до сознания детей доводится, что жизнь и здоровье - это огромная ценность и относиться к ней надо разумно, с уважением и вниманием, что от состояния здоровья зависит полноценность жизни человека, и, следовательно, здоровый образ жизни - необходимое условие человеческого существования;

Деловитости и занимательности - материал излагается в занимательной игровой форме, содержит деловую информацию, полезную для практической деятельности; личносно-ориентированного подхода и жизненной направленности - основное внимание уделяется личностному развитию ребенка, воспитанию бережного отношения к своему здоровью, оптимистического отношения к жизни;

Развивающего обучения - развивать личность творца собственной жизни;

Исследовательского познания - постановка ребенка в активную позицию исследователя.

Теоретический раздел включает следующие темы:

1. «Как устроено наше тело».
2. «Великий труженик и волшебные реки (система кровообращения)».
3. «Правила безопасности поведения».
4. «В стране Легких, или Путешествие воздушных человечков».
5. «Об удивительных превращениях пищи в организме человека».
6. «Мой скелетик».
7. «Мои силачи» (мышечная система).

8. «Мозг и нервная система».
9. «Глаза».
10. «Зубы»

Материалы, для подготовки теоретических занятий представлены в приложении к программе: С.Е.Шукшина «Я и моё тело» (пособие для занятий с детьми). Дополнительные сведения, практические упражнения и дидактические игры включаются в темы раздела по усмотрению педагога.

В усвоении детьми материала о человеческом организме предпочтение отдается поисково-экспериментальным, продуктивным, игровым, проблемным методам, наблюдению за собой и за другими; практическим методам овладения навыками ухода за своим телом.

Игровая организация позволяет обучающимся легко войти в предлагаемую ситуацию и вызвать большой познавательный интерес.

Диагностика обучающихся по приобретению детьми теоретических знаний осуществляется в форме опроса по разработанной диагностической методике. Результаты оцениваются по 5-и бальной шкале (выставляется педагогическая оценка).

Диагностическая методика выявления представлений детей о человеческом организме.

1. Если предположить, что скелет убежал из твоего тела, не оставив не одной косточки, то:

а) твоё тело осталось бы прежним или стало другим?

б) ты бы смог жить без скелета?

2. Какие силачи находятся в твоём теле и заставляют двигаться твой скелет? 3. Что могут дать мышцы? Помогут ли мышцы тебе стать сильным? Как этого добиться?

4. Какой неутомимый мастер стучит у тебя внутри?

5. Для чего человеку необходимо сердце?

6. Как почувствовать своё сердце? Как оно работает?

7. Смог бы ты жить, если бы твоё сердце захотело отдохнуть и перестало работать?

8. Для чего человеческому организму нужна кровь? Что ты знаешь о крови?

9. В каком состоянии находится кровь человека: в неподвижном состоянии или в постоянном движении:

а) когда ты бегаешь?

б) когда ты сидишь?

в) когда ты лежишь (спишь)

10. Какие у меня глаза? Для чего они мне нужны?

11. Для чего нужны зубы? Как надо пережёвывать пищу? В чём состоит уход за зубами?

12. Что такое светофор? Зачем нужна «зебра»? Как нужно действовать при пожаре?

13. Какое бывает дыхание? Как я дышу, когда бегаю, играю, ем, сплю?

14. Заботаешься ли ты о своём желудке? Почему иногда болит живот? Какая пища полезна растущему организму?

15. Что ты знаешь о мозге? Для чего он нужен человеку? Как тренировать память? Что влияет на хорошее настроение? Как управлять своим поведением.

Ожидаемые результаты (теоретические сведения):

- знания детей об организме человека (о строении собственного тела);

- значения о функциональных системах и органах;
- появление целостного представления о своем теле;
- умение «слушать» и «слышать» свой организм;
- приобретение ребёнком потребности в физическом и нравственном совершенствовании, в здоровом образе жизни;
- знания правил безопасного поведения.

Практический раздел «Функциональная подготовка» - включает физические упражнения, выполнение которых, обеспечивает развитие всех основных физических качеств: выносливость, быстроту, силу, ловкость и гибкость, тем самым, улучшая физическую и функциональную подготовленность, которая в дальнейшем позволяет осваивать более сложные двигательные действия.

Для развития основных физических качеств, применяется «Методика комплексного развития основных физических качеств», согласно которой вся двигательная деятельность при любых формах движения определяется:

- а) степенью развиваемых при этом мышечных усилий;
- б) скоростью перемещения;
- в) степенью выносливости при длительной работе;
- г) ловкостью, с которой она осуществляется.

Применение «методики» обеспечивает гармоничное физическое развитие ребёнка.

Краткая характеристика двигательных качеств и методика их развития.

Выносливость - способность организма выполнять продолжительную работу, не снижая её эффективности. Формы проявления выносливости многообразны: общая, специальная, силовая, психическая, эмоциональная и др. Программа предусматривает развитие общей выносливости за счёт постепенного увеличения пробегаемой дистанции.

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление (тяжести поднимаемых предметов или своего тела и др.) или противодействовать этому сопротивлению по средствам напряжения мышц. Основными средствами развития силы служат силовые упражнения, характеризующиеся значительными мышечными напряжениями. К ним относятся упражнения с преодолением собственного веса или частей тела, а так же упражнения с различными отягощающими предметами (гантели, набивные мячи, резиновые бинты). Для детей дошкольного возраста наиболее приемлем повторный метод, который позволяет, прежде всего, формировать нервно-мышечную координацию, а так же способствует росту нервно-мышечной массы. Этот метод имеет два варианта: - первый при небольших мышечных усилиях соблюдать правильность выполнения движений; второй то же самое с применением необходимого усилия для выполнения упражнения.

Быстрота - способность человека в любых условиях мгновенно реагировать на тот или иной раздражитель и совершать нужные действия с минимальной затратой времени. Под термином быстрота понимают:

- быстроту простой и сложной реакции (измеряется временем реагирования);

- быстроту отдельных двигательных актов (измеряется величинами скоростей при выполнении отдельных движений);
- быстроту, выполняемую в темпе (частота) движений (измеряется числом движений в единицу времени).

Для развития быстроты применяются три группы упражнений:

- Общеразвивающие упражнения на быстроту (махи руками, ногами, повороты, размахивания в висе и др.), выполняемые возможно быстро.
- Специальные упражнения - развивающие отдельные проявления: циклические, (выполняемые повторно, возможно с большей частотой, бег 10, 20, 30 метров);
- Ациклические упражнения, выполняемые повторно с максимальной быстротой, прыжки на одной и двух ногах, махи руками, ногами, повороты и смешанные упражнения, прыжки с разбега, метания, упражнения с мячом в движении.

Быстрота развивается в конкретных движениях, в конкретном двигательном акте.

Развитие быстроты осуществляется с помощью следующих методов:

- бег с высоким подниманием бедра;
- подвижные и спортивные игры (настольный теннис; баскетбол; бадминтон и др.);
- комплексы упражнений на быстроту;
- бег (на короткие дистанции; на месте в упоре; с низкого и высокого старта; с хода на короткие дистанции; переход от семенящего к ускорению и др.);
- эстафеты (на лыжах; на коньках);
- игры и упражнения на выработку реакций на различные сигналы);
- подвижные игры «День и ночь»; «Веревочка под ногами»; «Вызов номеров»;
- спортивные игры (гандбол; футбол и др.).

Ловкость определяется через совокупность координационных способностей выполнять сложные двигательные действия, а так же своевременно перестраивать их от меняющейся актуальности условий. Ловкость воспитывают по средствам обучения двигательным действиям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры действий. Применяются следующие методы:

- упражнения с предметами (мячи разного диаметра);
- элементы спортивных игр (теннис; баскетбол; хоккей и др.);
- эстафеты с преодолением препятствий; с использованием предметов;
- упражнения на равновесие (на возвышенной опоре; на ограниченной площади; на кольцах и др.);
- на гимнастической лестнице (наклонной доске).

Гибкость. Измерителем гибкости является максимальная амплитуда движения. Для развития гибкости применяются упражнения из двух групп: упражнения на растягивание и упражнения на гибкость.

К упражнениям на гибкость относятся все упражнения, выполняемые пружинными движениями, махами, с разной амплитудой, сериями по 3-5 повторений.

К упражнениям на растягивание - все упражнения с фиксированием определённой позы с мышечным напряжением в режиме растягивания. Развитие

подвижности в суставах достигается большим количеством повторений каждого упражнения. Перерывы в занятиях на гибкость ухудшают результаты.

- отведение рук назад из разных исходных положений;
- наклоны вперед и назад из разных исходных положений;
- маховые движения ногами вперед, назад, в сторону из разных исходных положений;
- имитационные движения лыжника;
- упражнения на велотренажере или велоэргометре;
- вращательные движения в коленном и голеностопном суставах;
- упражнения на расслабление мышц;
- гимнастические упражнения и т.д.

Таблица 4

Содержание образования практического раздела

Наименование содержания	Примерные упражнения
Освоение физического пространства	Повороты налево, направо, кругом. Построение в шеренгу, колонну, круг Ходьба и бег в колоннах по одному, по два, по три. Перестроение во время бега в пары, тройки. Бег со сменой лидера.
Воспитание физических качеств.	
Общая выносливость	Развитие общей выносливости идёт за счёт постепенного увеличения пробегаемой дистанции до 800 м
Силовые способности Развитие мышц рук и плечевого пояса	Висы: на прямых руках, на согнутых, подтягивание в висе. Упоры: передвижения в упоре по полу и скамейке, с поддержкой партнёра за ноги («тачка») Упражнения с гантелями, весом 400 грамм. Подтягивания на наклонной доске. Лазание по канату, перетягивание каната. Метание набивного мяча, весом 1 кг.
Развитие мышц туловища	Поднимание ног из положения вися до касания места хвата рук. Поднимание туловища из положения, лёжа на животе и спине. Из положения, лёжа сгибание туловища и ног до касания руками ног «щучка». Удержание положения «прогнувшись» лёжа на животе («лодочка»)
Развитие мышц ног, (профилактика плоскостопия)	Прыжки на двух ногах через скамейку. Приседания Ходьба в приседе. Прыжки толчком одной ноги с приземлением на толчковую. Прыжки в длину, в глубину с

	отскоком.
Развитие быстроты Упражнения для развития быстроты двигательной реакции	Выполнять команды: «на старт», «внимание», «марш». Старт из разных исходных положений. Эстафеты: встречные, с передачей предметов и другими заданиями.
Упражнения для развития быстроты одиночного движения.	Прыжки на одной и двух ногах по заданию: «по кочкам», «через кочки», «через скамейки», «через веревочку». Метание одной рукой и двумя по заданию: на скорость. На дальность и точность.
Упражнения для развития частоты движения	Бег со старта. Кто быстрее, кто быстрее добежит до предмета. Бег в эстафете с разными заданиями. Бег 10м, 20м, 30м, челночный бег 3x10 Бег за лидером. Прыжки через короткую скакалку на время.
Развитие гибкости Упражнения для плечевых суставов	Круговые вращения руками вперёд и назад. Выкруты в плечах с гимнастической палкой. Круговые вращения руками с гантелями. Стоя спиной к гимнастической стенке, хват выше головы прогнуться - выкрут в плечах и обратно.
Упражнения для позвоночника	Наклоны назад прогнувшись из положения, стоя на коленях, лежа на животе прогнуться, взяться руками за голени, из положения лёжа касаться ногами головы (лягушка). Лежа на спине поднимать ноги до касания пола за головой.
Упражнения для тазобедренных суставов	Из стойки ноги врозь пружинные приседания на право, затем левой ногой. Махи ногами по всем направлениям у опоры, из положения, стоя на коленях, стоя, у опоры. Наклоны корпуса вперёд из положения, сидя ноги врозь. Выполнять растяжки до «шпагата»
Развитие ловкости Упражнения для развития координации движений	Освоение односторонних и разносторонних движений руками и ногами. Синхронные и асинхронные сочетания движений рук и ног. Танцевальные шаги. Различные упражнения с мячом, ведение его руками, ногами, клюшкой или гимнастической палкой. Упражнения, координирующие нервно-мышечную и музыкально-ритмическую координацию.
Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	Повороты кругом на 360 градусов и больше. Перекаты на полу. Кувырки вперед и назад. Серии кувырков. Различные равновесия. Ходьба по возвышенной опоре. Положения

	вниз головой.
Упражнения для развития способности действовать в необычных условиях.	Эстафеты с препятствиями, игры с лазанием по гимнастической стенке. «Полосы препятствий» с включением гимнастической стенки, подвесных турников и другого оборудования. Ведение мяча в усложнённых условиях. Прохождение сложных препятствий в парах и тройках.

В разделе программы показаны основные методы развития каждого двигательного качества, а каждый педагог исходя из своего личного опыта, может планировать, выбирать и использовать те средства, которыми он владеет и вести поиск новых, эффективных средств.

Результат образовательной деятельности детей дошкольного возраста по функциональной подготовке раскрывается через показатели характеризующие уровень физического развития детей.

Используются следующие тестовые задания:

1. **Вис на согнутых руках** -тест на силовую выносливость мускулатуры рук и верхней части туловища (учитывается время в сек. удержания тела на уровне перекладины);
2. **Прыжок в длину с места**- тест для определения скоростно-силовых качеств (результат измеряется расстоянием в см от стартовой линии до самой задней точки касания обследуемого с полом; учитывается лучший результат из двух попыток);
3. **Бег 30 м**- тест на определение быстроты движений (по команде ребенок из высокого старта бежит по прямой дистанции; учитывается время за 30м дистанции);
4. **Бег 10 м с хода** (ребенок начинает разгоняться до линии. От которой начинается дистанция 10 м, в момент, когда ребенок поравнялся с линией начала 10-метрового отрезка включается секундомер; учитывается время преодоления 10-иетрового отрезка);
5. **Метание теннисного мяча** (учитывается дальность метания правой и левой рукой; засчитывается лучший результат из 3-х попыток);
6. **Бег на дистанции 300м**- тест на определение общей выносливости (учитывается время прохождения дистанции 300 м с точностью до секунды);

Организуя образовательно-воспитательный комплекс разнообразной деятельности детей, в основу которой положена двигательная активность, ведется учёт-оценка физического развития каждого ребёнка. Для этого используются стандарты физического развития дошкольников 4-6 лет г.Волгограда, которые позволяют оценивать не только показатели физической подготовленности детей, но и их морфологическое развитие, для чего разработаны специальные шкалы. В шкалы

включены наиболее информативные показатели физической подготовленности детей. Категориальные шкалы для индивидуальной оценки физической подготовленности имеют пять градаций оценки: низкое- 1 балл, ниже среднего-2, среднее- 3, выше среднего- 4, высокое- 5 баллов. Итоговая оценка физической подготовленности рассчитывается, как средний балл из суммы всех обследованных признаков: длина тела (см); масса тела (кг); прыжок в длину с места (см); бег 30 м (сек); бег 10м с хода (сек); метание теннисного мяча правой рукой (м); вис на согнутых руках (сек).

Дети, получившие оценку физической подготовленности «среднее», «выше среднего», «высокое», являются наиболее физически развитыми и их физическое развитие в норме.

Блок II. «Физкультурно-познавательная деятельность»

Содержание блока «Физкультурно-познавательная деятельность» направлено на обеспечение условий, способствующих формированию в детях коммуникативных способностей (умения общаться, выстраивать дружеские отношения, разрешать конфликты). Образование в этом направлении дети получают через ознакомление с таким видом спорта как акробатика, и через игры и мячом.

Акробатика- вид спорта, занятия которым делают человека гибким, смелым и ловким, координированным и пластичным.

Программный материал раздела включает упражнения, позволяющие поддержать развитие этих качеств. Дети также осваивают акробатические элементы, связанные с выполнением прыжков, вращений, равновесий. Но, самое важное, на что обращается внимание, проводя занятия по акробатике, это парная и групповая работа. Упражнения, выполняемые в парах и группах с предметами и без предметов, учат детей общаться на языке движения, ставят их в условия, когда нужно договариваться, подстроиться, понять друг друга. Таким образом, результат групповых действий будет выражаться не только в приобретении навыков и умений в выполнении акробатических групповых упражнений, но и что очень важно в получении социальных эффектов взаимоотношения, общения, т.е. развития коммуникативных навыков.

Раздел « **Акробатика** » включает:

- вопросы теории (сведения о виде спорта);
- акробатические элементы (элементы индивидуального освоения);
- парные упражнения (синхронные и совместные упражнения);
- групповые упражнения («пирамидки», акробатические композиции) .

Элементы, индивидуального освоения :

- прыжки в группировке, с поворотом на 360 вправо, влево.

-полумосты, мосты из положения лежа, стоя, с подниманием правой, левой ноги, ходьба в положении моста.

-перекаты в группировке (на спине, боком).

-равновесия: согнутая нога впереди, в стороне; прямая нога впереди, в стороне, «ласточка», фронтальное равновесие.

- кувырок - вращательное движение тела через голову вперёд или назад с последовательным касанием опоры.

-мост - дугообразное максимально прогнутое (спиной вниз) положение с опорой на ноги и руки.

-стойка - статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках.

-колесо(с правой, левой ноги), с места, с подскока, с разбега.

- шпагат - сед с предельно разведенными ногами.

-«рыбка» - касание ногами головы, из положения, лёжа на животе.

-«кольцо» - удержание согнутых ног за голени в положении лёжа на животе

-упражнения хореографии(позиции рук, ног, «гимнастическая ходьба», прыжки со сменой ноги, шагом.

- упражнения под музыку.

Упражнения парной акробатики включают:

- поддержки (за руки, за пояс, смешанные);
- синхронные упражнения (статические и динамические);
- соединения различных элементов («пирамидки», композиции);
- упражнения с предметом (скакалка, мяч, обруч и т.д.);
- парные композиционные упражнения. (с включением акробатических и хореографических элементов) .

Упражнения групповой акробатики включают:

- групповые смешанные поддержки (за руки, за пояс, смешанные);
- синхронные упражнения статические и динамические);
- групповые «скульптурные композиции»; (от 2-х до 4 человек, из акробатических поз и элементов)

- упражнения с предметами (обруч, гимнастическая палка, мяч, фитмяч);
- групповые композиционные упражнения (с включением акробатических и хореографических элементов.)

Особенности организации занятий по акробатике:

- Метод организации занятий - игровой.
 - Методическая основа раздела программы - заключается в организации занятий, которые обеспечивают проявление индивидуальной активности через систему совместных движений.
 - Учебный материал в течение учебного года распределён следующим образом: 1-я половина года - идёт освоение индивидуальных элементов, 2-я половина года - осваиваются элементы парной и групповой акробатики.
 - При обучении акробатическим элементам в парной и групповой работе соблюдаются основные принципы обучения: последовательность, постепенность и доступность.
 - Разучиваемые элементы совершенствуются на всем протяжении реализации программы, приобретая отточенность, изящность и красоту.
 - Навыки закрепления материала осуществляются посредством домашних заданий, Занятия акробатикой, особенно парной и групповой предоставляют детям возможность общаться, выполнять совместные действия, лучше узнавать и понимать друг друга, учиться друг у друга, а так же предоставляют возможности для их творческого развития, самопознания и самообразования. Педагог создает и поддерживает условия для проявления детской инициативности и самовыражения.
- Таким образом, результат групповых действий будет выражаться не только в приобретении навыков и умений в выполнении акробатических групповых упражнений, но и что очень важно в получении социальных эффектов взаимоотношения, общения, т.е. развития коммуникативных навыков.
- В программе так же предусмотрены организация и проведение соревнований и развлечений совместно с родителями, в основе которых лежат групповые и парные упражнения.

Формы и способы контроля (акробатика)

Для проверки освоения детьми программного материала по акробатике используется такие формы, как зачётное занятие тестирование, соревнования,

Итоговый результат освоения индивидуальных элементов подводится в середине учебного года (декабрь). Результаты детей вносятся в протокол, где выставляется педагогическая оценка по 5-и бальной шкале, показывающая степень освоения ребёнком того или иного акробатического элемента.

В конце учебного года проводится тестирование по специально разработанным тестовым заданиям, позволяющим фиксировать социальные эффекты, полученные в процессе занятий парной и групповой акробатикой. В протокол выставляется уровневая отметка (высокий, средний, низкий).

Соревнования по акробатике проводятся внутри группы в игровой форме. В программу соревнований включаются индивидуальные и групповые виды. Такая форма позволяет увидеть и оценить не только умения приобретённые детьми в освоении программного материала, но и результат; достигнутый совместными усилиями, который выражается в умении общаться, договариваться и совместно действовать. В конце учебного года проводятся соревнования между группами педагогов, работающих по программе, (методическая разработка соревнований по акробатике прилагается в УМК).

Ожидаемые результаты

К концу обучения по программе дети осваивают:

Индивидуальные элементы:

- равновесие «ласточка»;
- «мост» из положения лёжа, стоя;
- стойка на лопатках;
- кувырок, два кувырка вперёд;
- переворот боком;
- стойка махом к опоре
- комбинации из вышеперечисленных элементов.

Парные и групповые:

Умения и навыки:

- синхронное выполнение всех выше перечисленных элементов;
- выполнять парами «связки» из выше перечисленных элементов;
- поддержки с партнёром за руки, за пояс, под спину и живот;
- групповые музыкальные композиции.

Социальные эффекты:

- умение действовать согласованно;
- умение распределять роли между собой;
- оказывать помощь и поддержку;
- проявлять творчество и фантазию;
- умение демонстрировать свои способности.

Общая характеристика.

Весь учебный материал блока «Социальные миниатюры» (подвижные игры, эстафеты, соревнования) положен в формат «игры».

Игра - одно из самых древних занятий людей. С появлением на земле человека у него появилась потребность играть. Люди всегда играют с удовольствием. В игре происходит освоение ими новых социальных ролей, самореализация, приобретение нового социального опыта. Игра увлекает и включает человека в новые для него отношения.

Детские игры организуются самими детьми или организуются для них взрослыми. В игре ребёнок развивается как личность, у него формируются те стороны психики, от которых впоследствии будет зависеть успешность его социальной практики, его отношения с окружающими людьми и самим собой. В игре складывается особый тип отношений между взрослыми и детьми, и они определяются самой природой игры, как деятельности самостоятельной, добровольной, творческой.

В структуре игровой деятельности различают три самостоятельных образования - игровое задание, игровая форма и игра:

- игровое задание характеризуется психологической неизвестностью (интригой) для ребенка относительно возможного выполнения задания им самостоятельно, без вмешательства со стороны.

Это преодоление собственного незнания о своих возможностях является для ребенка в одних случаях возрастной, а в других учебной задачей. Например: прыжок через высоко расположенное препятствие, высота которого постепенно меняется, либо меняется конфигурация препятствия - возрастная задача; прыжок в длину на заданное расстояние или в определенное место - учебная задача.

- игровая форма характеризуется, известностью всех параметров собственных действий по предлагаемому педагогом заданию, но неизвестными и привлекательными по своей форме являются условия ситуации, в которых это задание будет выполняться. Например: эстафетный бег соревнующихся команд, соревнования в парах, в тройках на выявление самых ловких, быстрых, сильных, выносливых. Здесь мы сталкиваемся с первыми признаками (свойствами, чертами) будущей соревновательной деятельности через появление особых правил и норм, регулирующих действия и поведение лиц по отношению друг к другу и по отношению смысла самой игровой ситуации к смыслу игрового действия.

- игра более сложное психологическое образование, в рамках которой умещаются множество «неизвестных» категорий норм, правил, условий, факторов, с которыми приходится иметь дело ребенку в такой организационной форме деятельности. В том случае, если ребенок не принимает во внимание и не учитывает обстоятельств, возникающих в самой ситуации игры, не осмысливает и не превосходит собственные действия и действий других в игре, то игра, как социальная форма образовательной деятельности, теряет свое значение.

Игровая деятельность детей во всех ее организационных формах позволяет рассчитывать на развитие познавательных (интеллектуальных) способностей детей, на поддержание индивидуальной и групповой активности, инициативности, на

освоение и принятие ими социально признанных норм поведения (трудолюбия, ответственности, дисциплинированности, уважения и т.д.).

Содержание блока «Социально-двигательные миниатюры».

Подвижные игры

1. Игры-задания. Характеризуются психологической интригой (неизвестностью), для ребёнка, относительно возможного выполнения задания самостоятельно. К таким играм относятся:

- имитационные (изображение животных, предметов и т.д.);
- сюжетно-отобразительные (несложный игровой сюжет);
- эстафетные задания и эстафеты с чётко определённым набором заданий.

Эти игры направлены на развитие внимания, воображения, творчества, мышления.

2. Сюжетно-ролевые игры (с простыми правилами). Эти игры характеризуются умением ребёнка действовать в воображаемом плане, воспроизводя сюжеты из реальной или сказочной жизни.

3. Игры по правилам. Характеризуются наличием цели и чётко заданными правилами, но в рамках заданных правил на пути к достижению цели есть множество «неизвестных» категорий, факторов, неожиданностей с которыми встречается ребёнок. Это поиск его пути по решению двигательной задачи.

К играм по правилам можно отнести:

- игры эстафеты с вариантами действий;
- около спортивные игры (городки, детский волейбол и т.д.).

Соревнования и эстафеты

Одним из разделов блока «Социальные миниатюры» являются «соревнования», они проводятся, как внутри каждой группы, так и между группами, регулярно, 1-2 раза в месяц. В программу соревнований входит учебный материал всей программы, освоенный детьми за прошедший период времени (подвижные игры, эстафеты, спортивные игры, элементы акробатики и лёгкой атлетики). Соревновательная обстановка создаёт экстремальные условия для ребёнка, здесь мобилизуются и активизируются его физические и духовные силы, проявляется сила воли и сила характера, активно идёт проявление приобретённых им навыков и умений.

Примерный перечень игр, распределённых в трёх периодах годового цикла.

1-й период (сентябрь, октябрь, ноябрь)

- Игры-задания:

Имитационные упражнения, демонстрирующие красоту, грацию и пластику движений.

Задания «Перенеси предмет», «Делай как я» (по показу детей), обще развивающие упражнения на запоминание.

· Сюжетно-ролевые:

Ловишки с двумя ведущими: «Северный и южный ветер», «Светофор, регулировщик и машины», «Колдунчики».

· Игры по правилам:

Эстафеты с предметами, комплексные эстафеты. Игры: «Круг выжигало» с постепенным введением новых правил, «Дартц» (как соревнования), «Городки».

2-й период (декабрь, январь, февраль).

· Игры- задания:

Перебежки с заданиями (задания даёт ребёнок). Выполнение групповых композиций с предметами и баз предметов. Игры типа «Совушка», «Морская фигура», «Скульптор» с введением более сложных правил.

· Сюжетно-ролевые: Игры «Такси», «Царь лягушек», «Светофор» «Волк и трава» и т.д.

· Игры по правилам:

«Круг выжигало» с введением различных вариантов правил, «Волейбол, сидя», «Автомобили на дороге», комплексные эстафеты с вариантами действий.

3-й период (март, апрель, май).

· Игры- задания:

Игровые задания, типа «Придумай упражнение», «Научи другого», «Проведи разминку». Можно использовать любые игры первых двух периодов с усложнениями и привлечением детей к руководству играми.

· Сюжетно-ролевые:

Игры первого и второго периода с усложнением и развитием сюжета. Самостоятельная организация игр с детьми. Авторские детские игры.

· Игры по правилам:

Все ранее используемые игры с введением «новых», усложнённых правил. Игры-соревнования, комплексные эстафеты с усложнением вариантов действий.

Особенности организации подвижных игр.

· В зависимости от планирования педагогом своей педагогической деятельности в рамках годового распределения учебного материала и в рамках самого занятия, игры могут быть, как составляющим всего занятия, так и включаться в отдельные его части.

Организуя игры с детьми, педагог пользуется игровым материалом, (предлагаемым программой), где игры, игровые задания и эстафеты распределены по трём периодам в течение годового учебного цикла, с учётом возрастания их сложности (в дальнейшем педагог может подбирать и использовать игры и по своему усмотрению, пользуясь различными методическими источниками, разрабатывать собственные авторские игры).

Весь игровой учебный материал распределен с учётом логики развития возраста, для детей 6-7 летнего возраста, во всех трёх периодах включаются все три категории игр.

Для успешной организации игры выполняются следующие правила:

- устанавливается цель перед каждой игрой;
- планируется последовательность применения игр;
- процесс обучения в игре носит воспитательный характер;
- подбор игр осуществляется по степени их трудности;
- учитывается подготовка группы, возможности детей, количественный состав, условия в которых проводится игра;
- усложняются правила игры на освоенном опыте игры;
- предоставляется возможность детям проявлять инициативу - быть автором и организатором игр;
- учитываются и раскрываются новые стороны одной и той же игры;
- обеспечивается положительное эмоциональное воздействие;
- при подведении результатов игры дети включаются в разбор игры, сами проводят анализ - это приучает их критически и осознанно мыслить, объективно оценивать свои успехи и успехи своих друзей.

Формы и методы контроля блока «Социально - двигательные миниатюры».

Формой контроля являются:

- тестовые задания, они направлены на выявление образовательных и социально-коммуникативных компетентностей. Результаты определяются по уровню (высокий, средний, низкий). Диагностика проводится в конце учебного года.
- конкурсы и соревнования, проводятся на протяжении всего учебного периода, в группах и между группами.

Методы наблюдения за поведением детей используются на протяжении всего периода работы по программе в разделах подвижные игры, соревнования и эстафеты. Комплекс методик направлен на определение уровня развития коммуникативных способностей, роста личностного и социального развития ребёнка.

Ожидаемые результаты .

Образовательный аспект:

- развитие двигательной сферы ребёнка - расширение двигательного опыта;

- развитие основных психических функций (память, внимание, мышление, восприятие);
- развитие творческих и интеллектуальных способностей ребёнка.

· **Социально-коммуникативная компетентность:**

- умение выстраивать дружеские отношения, взаимоотношения с партнёрами по игре;
- умение адекватно оценивать свои действия и действия окружающих;
- умение ориентироваться в быстро меняющейся обстановке;
- согласовывать действия в играх, и игровых заданиях;
- соблюдать нормы и правила поведения;
- умение предъявить себя среди других;
- умение обмениваться опытом, помогать друг другу, корректировать свои действия.

Воспитательная работа.

Воспитательная работа проводится, как во время учебных занятий, так и дополнительно по плану воспитательной работы. Воспитательные мероприятия направлены, на личностное и всестороннее развитие ребёнка. Они включают тематические досуги и праздники, соревнования, мероприятия, проводимые совместно с родителями, различные прогулки, экскурсии и др. На всём протяжении работы с детьми педагог формирует в детях такие нравственные качества как доброжелательность, честность, уважение к старшим, дисциплинированность, умение общаться и дружить в детском коллективе. Воспитывает чувства отзывчивости, сочувствия, заботы и доброты. Формирует эстетическое отношение к окружающей действительности.

Условия реализации программы.

Реализация программы осуществляется педагогами на базе дошкольного образовательного учреждения детского сада № 255 Кировского района Волгограда.

· **Кадровое обеспечение:** Педагоги, имеющие среднее и высшее педагогическое образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, стремящиеся к профессиональному росту.

· **Информационное обеспечение:** методические разработки, методические рекомендации, формы протоколов и специальная литература, по всем разделам программы, рекомендуемая для работы педагога:

1. «Физкультура. Педагогика общего успеха.» В. Высоцкий, Т. Терёшкина, А. Юшков. 2006 г.
2. «Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика.» В.В. Козлов. 2003 г.
3. «Я и моё тело. Пособие для занятий с детьми с практическими заданиями и играми». С.Е. Шукшина. 2004 г.
4. «Спортивные игры и упражнения в детском саду». Э.Й. Адашкавичене. 1992г.
5. «Спортивные игры в школе». И.М. Коротков.

6. «Подвижные игры в занятиях спортом». И. Коротков. 2000 г.
7. «Оздоровительный и семейный досуг. Пособие для родителей и воспитателей». Н.И. Бочарова. 2003 г

Материально-техническое обеспечение:

Спортивные залы для занятий физическими упражнениями с набором необходимого оборудования:

-ковровое покрытие, гимнастические маты; спортивные комплексы (2 шт.) с перекладиной, канатом, кольцами; гимнастические лестницы (4 пролета); гимнастические скамейки (4 шт.); доски приставные (2 шт.); баскетбольные щиты с кольцами (4 шт.); резиновые мячи всех размеров- по количеству детей; обручи маленького, среднего и большого диаметра- по количеству детей; скакалки длинные и короткие- по количеству детей; шнуры длинные и короткие; гимнастические палки- по количеству детей
-тренажеры: детские велотренажеры- 2 шт.; тренажеры «Кузнечик»- 3 шт; батут; «велоножки»- 2 шт.; беговая дорожка детская- 1 шт.; наклонная подвижная наклонная доска.

Для проведения спортивных упражнений и спортивных игр: велосипеды двухколесные с приставными колесами- 2 шт.; наборы для игры в городки-15 комплектов; футбольный мяч; волейбольные мячи- 4 шт.; волейбольная сетка; баскетбольные корзины; бадминтон-15 комплектов; настольный теннис; музыкальный центр - 1 шт; аудио диски, кассеты - 5-10 шт.

ЛИТЕРАТУРА

1. В.В. Козлов «Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика». Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2003 г.
2. С.Е. Шукшина «Я и моё тело». Пособие для занятий с детьми с практическими заданиями и играми.- Издательство: «Школьная пресса» Москва: «Просвещение», 2004 г.
3. Э.И. Адашкявичене «Спортивные игры и упражнения в детском саду». Москва: «Просвещение», 1992г.
4. И. Коротков «Подвижные игры в занятиях спортом».- Издательство: «Физкультура и спорт», 1991 г.
5. М.Г. Фридман «Спортивно-оздоровительная работа в детских лагерях отдыха». Москва: «Просвещение», 1991 г.
6. З.М. Богуславская «Развитие познавательной деятельности детей дошкольного возраста в условиях сюжетно-ролевой игры», -М.:«Просвещение», 1958г.

возраста в условиях социально-бытовой напряженности» - М.: «Просвещение» 1981 г.

2. З.М. Волосовская «Физические познавательные умения детей дошкольного возраста» - М.: «Просвещение» 1981 г.

3. М.Г. Филкина «Спортивно-оздоровительные игры в детских учреждениях» - «Физкультура и спорт» 1981 г.

4. Н. Коробков «Детские игры в знаках спортивной деятельности» - М.: «Просвещение» 1981 г.

5. С.М. Удальцова «Спортивные игры и упражнения в детском саду» - Москва: 2001 г.

6. М.М. Прудицкий «Игры и упражнения в детском саду» - М.: «Просвещение» 1981 г.

7. С.Е. Шапкин «Игры и упражнения в детском саду» - М.: «Просвещение» 1981 г.

8. С.Е. Шапкин «Игры и упражнения в детском саду» - М.: «Просвещение» 1981 г.

Пронумеровано, прошито и скреплено печатью на 25 листах
 Заведующий МОУ д/с № 255
 Е.А. Дороденко



Информационно-методическое обеспечение:

1. Н.Н. Волосов 2003 г.

2. «Оздоровительные и семейные игры» - пособие для родителей и воспитателей»

3. «Детские игры в знаках спортивной деятельности» - Н. Коробков 2000 г.