

ГБУ ДО «МОЛОДЕЖНЫЙ ТВОРЧЕСКИЙ ФОРУМ КИТЕЖ ПЛЮС»

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
ГБУ ДО  
«Молодежный творческий Форум  
Китеж плюс»  
Протокол № 1  
От «30» 08 2016 г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

**«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Возраст обучающихся – 6 -9 лет.

Срок реализации - 3 года.

Авторы-составители  
педагоги дополнительного образования:  
Куванов В. А.  
Куванов Я. А.  
Федорова О. В.  
Васильев В. М.

Санкт-Петербург  
2016

### **Пояснительная записка.**

Данная образовательная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Она является модифицированной. Разработана на основе опыта, методических рекомендаций о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей.

**Актуальность программы** состоит в том, что содержание занятий для детей обусловлено задачами подготовки к школе и дальнейшего обучения. Приоритетным направлением программы является оздоровление ребенка, развитие физических качеств, двигательных умений, воспитание интереса и желания выполнять физические упражнения. Систематическая двигательная активность оказывает благотворное влияние на эмоциональное состояние ребенка, воспитывает стойкий иммунитет к вредным привычкам. Мышечная деятельность активизирует обменные процессы, стимулирует работу сердечнососудистой и дыхательной системы, усиливает защитные реакции, улучшает пищеварительные системы, повышает работоспособность. Общее развитие и воспитание детей требует особого внимания, так как именно в этом возрасте формируются физические, умственные и нравственные стороны будущей личности. Данная образовательная программа «Физическое развитие» – это первый шаг на пути становления профессионального спортсмена в различных видах спорта.

**Цель:** развитие физических качеств, двигательных умений и навыков.

#### **Задачи.**

##### **1-го года обучения.**

##### **Обучающие:**

1. Сформировать представление о здоровом образе жизни.
2. Сформировать представление о физическом развитии.
3. Сформировать представление об основных двигательных умениях и навыках.

##### **Развивающие:**

1. Способствовать овладению основными физическими качествами (сила, быстрота, ловкость, выносливость, координация движений).
2. Способствовать развитию волевых качеств (дисциплинированность)
3. Развивать активный интерес к спортивным занятиям.

##### **Воспитательные:**

1. Воспитывать чувство товарищества.
2. Вызывать интерес к двигательной активности.

##### **2-го года обучения.**

##### **Обучающие:**

1. Сформировать систему представлений о спортивном режиме и гигиенических аспектах.
2. Способствовать овладению элементарными двигательными умениями и навыками.

3. Обучать правильному дыханию во время выполнения упражнений.

**Развивающие задачи:**

1. Способствовать овладению основными физическими качествами (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость).
2. Способствовать развитию волевых качеств (дисциплинированность, целеустремленность).
3. Способствовать развитию навыков общения в коллективе.

**Воспитательные задачи:**

1. Воспитывать чувство товарищества и коллективизма.
2. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной активности.

**3-го года обучения.**

**Обучающие:**

1. Сформировать систему знаний о спортивном режиме и гигиенических аспектах.
2. Способствовать более глубокому овладению элементарными двигательными умениями и навыками.
3. Обучать основам техники выполнения физических упражнений.

**Развивающие задачи:**

1. Способствовать дальнейшему овладению основными физическими качествами (сила, быстрота, ловкость, выносливость, координация движений)
2. Способствовать дальнейшему развитию волевых качеств (дисциплинированность, целеустремленность, сила воли)
3. Способствовать развитию коммуникативных особенностей обучающихся.

**Воспитательные задачи:**

1. Воспитывать патриотические чувства к своей стране.
2. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной активности.
3. Воспитывать культуру движений.

**Отличительными особенностями программы** являются: подбор заданий и упражнений согласно возрастным нормам и психологическим особенностям занимающихся на основе опыта работы педагогов дополнительного образования детей.

**Условия реализации.**

Программа предназначена для детей 6-9 летнего возраста, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья для занятий по программе «Физическое развитие». Реализация данной программы осуществляется педагогами дополнительного образования. В соответствии с каждым этапом обучения, педагог дополнительного образования имеет определённое количество часов занятий в неделю и определённое количество групп занимающихся.

Год обучения	Возраст занимающихся	Количество часов в неделю
Первый год обучения	6 – 7 лет	4 – 6 часов
Второй год обучения	7 – 8 лет	6 – 8 часов

Третий год обучения	8 – 9 лет	6 – 8 часов
---------------------	-----------	-------------

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Списочный состав группы

- 1 год обучения – не менее 15 человек
- 2 год обучения – не менее 12 человек
- 3 год обучения – не менее 10 человек.

Допускается дополнительный набор обучающихся на 2-й и 3-й год обучения на основании наличия базовых знаний и умений, тестирования.

### **Срок реализации программы.**

Программа рассчитана на три года обучения.

**Количество часов в 1 – й год обучения -**

**144 часа.** Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом на отдых, допускается 4 раза по 1 часу, а также 2 раза по 1 часу и 1 раз 2 часа с перерывами. Академический час равен 45 минутам.

**216 часов.** Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом на отдых или 2 раза по 3 часа с перерывами на отдых. Академический час равен 45 минутам.

**Количество часов во 2 – й год обучения -**

**216 часов.** Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом на отдых или 2 раза по 3 часа с перерывами на отдых. Академический час равен 45 минутам.

**288 часов.** Занятия проводятся 4 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом на отдых или 2 раза по 3 часа и 1 раз 2 часа с перерывами. Академический час равен 45 минутам.

**Количество часов в 3 – й год обучения -**

**216 часов.** Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом на отдых или 2 раза по 3 часа с перерывом на отдых. Академический час равен 45 минутам.

**288 часов.** Занятия проводятся 4 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом на отдых или 2 раза по 3 часа и 1 раз 2 часа с перерывами. Академический час равен 45 минутам.

### **Формы и методы проведения занятий.**

При реализации настоящей программы используются следующие методы обучения.

#### **1. Словесные методы:**

- a) беседа;
- b) анализ тренировочной и соревновательной деятельности;
- c) самоанализ;

#### **2. Наглядные методы обучения:**

- a) показ иллюстраций, видеоматериалов;
- b) наглядный показ педагогом-тренером;

#### **3. Практические методы:**

- a) соревновательный метод;
- b) метод тренировочной нагрузки (интервальный, равномерный, переменный);

- с) игровой метод;
- е) метод круговой тренировки.

#### **4. Психологические:**

- а) наблюдение;
- б) беседа;
- с) анкетирование;
- д) тестирование;
- е) эксперимент.

В качестве основных форм организации занятий используются:

1. Групповые занятия.
2. Индивидуальные занятия;
3. Индивидуально-групповые занятия.

**Форма итоговой аттестации** - тестирование, соревнование.

#### **Ожидаемые результаты.**

##### **1-й год обучения.**

В результате освоения программы, к концу учебного года обучающиеся **будут иметь:**

- представление о здоровом образе жизни, о физическом развитии;
- представление об основных двигательных умениях и навыках, физических качествах.

Они **будут стремиться** к дисциплинированному поведению на занятиях.  
У обучающихся **сформируется** устойчивый интерес к спортивным занятиям. Они **постараются овладеть** понятиями здорового образа жизни, режима, чувства товарищества.

##### **2-й год обучения.**

В результате усвоения программы, к концу учебного года обучающиеся **будут:**

- **соблюдать** режим дня, проявлять активное отношение к занятиям;
- **проявлять** активное отношение к спортивным занятиям;
- **стремиться** к овладению навыков общения в коллективе.

У воспитанников **сформируется:**

- система представлений об основных физических качествах, двигательных умениях и навыках;
- устойчивый интерес к двигательной активности.

Они **овладеют** правильным дыханием во время выполнения упражнений;  
**смогут овладеть** понятиями здорового образа жизни, режима дня, гигиены, нравственного поведения, силы воли.

##### **3-й год обучения.**

В результате усвоения программы, к концу учебного года обучающиеся **будут:**

- **иметь представление** об основах техники выполнения физических упражнений;
- **стремиться** к здоровому образу жизни;
- **знать** режим дня, гигиенические аспекты;
- **стремиться** вести себя нравственно по отношению к окружающим;
- **переживать** патриотические чувства и гордость к своей стране.

Обучающиеся **овладеют:**

- элементарными двигательными умениями и навыками, физическими качествами, волевыми качествами;
- понятиями здорового образа жизни, режима дня, гигиены, патриотизма, толерантности, нравственного поведения.

**Учебно-тематический план.  
Первый год обучения.**

№ п\п	Наименование тем	Количество часов					
		всего		теория		практика	
		4ч в неделю	6ч в неделю	4ч в неделю	6ч в неделю	4ч в неделю	6ч в неделю
1	Комплектование группы	8	8			8	8
2	Вводное занятие, инструктаж по охране труда.	2	2	2	2		
3	Строевая подготовка	3	9	1	4	2	5
4	Общеразвивающие упражнения	11	20	4	4	7	16
5	Легкоатлетическая подготовка	20	27	6	9	14	18
6	Прикладная подготовка	16	27	2	8	14	19
7	Акробатическая подготовка	18	36	4	8	14	28
8	Гимнастическая подготовка	16	27	4	8	12	19
9	Силовая подготовка	20	27	6	5	14	22
10	Спортивные и подвижные игры	24	27	6	5	18	22
11	Соревнования	3	3	1	1	2	2
12	Приемные и переводные нормативы	2	2	-		2	2
13	Итоговое занятие	1	1	-		1	1
14	Итого часов	144	216	36	54	108	162

**Второй год обучения.**

№ п\п	Наименование тем	Количество часов					
		всего		теория		практика	
		8ч в неделю	6ч в неделю	8ч в неделю	6ч в неделю	8ч в неделю	6ч в неделю
1	Вводное занятие,	2	2	2	2		

	инструктаж по охране труда.						
2	Строевая подготовка	8	8	5	1	3	7
3	Общеразвивающие упражнения	21	18	7	1	14	17
4	Легкоатлетическая подготовка	45	27	8	2	37	25
5	Прикладная подготовка	30	27	9	2	21	25
6	Акробатическая подготовка	45	36	12	4	33	32
7	Гимнастическая подготовка	45	36	12	4	33	32
8	Силовая подготовка	45	27	8	2	37	25
9	Спортивные и подвижные игры	38	27	7	2	31	25
10	Соревнования	6	6	2	1	4	5
11	Приемные и переводные нормативы	2	2			2	2
12	Итоговое занятие	1	1			1	1
13	Итого часов	288	216	72	20	216	196

### Третий год обучения.

№ п/п	Наименование тем	Количество часов					
		всего		теория		практика	
		8ч в неделю	6ч в неделю	8ч в неделю	6ч в неделю	8ч в неделю	6ч в неделю
1	Вводное занятие, инструктаж по охране труда.	2	2	2	2		
2	Строевая подготовка	8	8	1	1	7	7
3	Общеразвивающие упражнения	21	18	1	1	20	17
4	Легкоатлетическая подготовка	45	27	3	2	42	25
5	Прикладная подготовка	30	27	2	2	28	25
6	Акробатическая подготовка	45	36	5	4	40	32
7	Гимнастическая подготовка	45	36	5	4	40	32
8	Силовая	45	27	3	2	42	25

	подготовка						
9	Спортивные и подвижные игры	38	27	3	2	35	25
10	Соревнования	6	6	1	1	5	5
11	Приемные и переводные нормативы	2	2			2	2
12	Итоговое занятие	1	1			1	1
13	Итого часов	288	216	26	20	262	196

### **Содержание программы.**

#### **Первый год обучения.**

1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда: вводное занятие проводится на первом занятии – программа, расписание, условия занятий, цели и задачи, перспектива, правила приема и перевода на следующий год обучения; инструктаж по охране труда проводится два раза в год – на первом занятии и в середине учебного года.

2. Строевая подготовка: Теория: Объяснение техники выполнения строевых упражнений и в перестроении. Практика: упражнения в построении; перестроении в колонну по два; повороты налево, направо.

3. Общеразвивающие упражнения: Теория: Знать точные параметры всех основных направлений движений. Руководствоваться ими при выполнении упражнений. Рассказывать о порядке, способе выполнения существенных элементов простых упражнений. Практика: наклоны вперед; круговые движения плеч вперед, назад; рук; ходьба на носках, пятках, на коленях; скручивания; упражнения «собачка», «лягушка», «гуськом», «по пластунски».

4. Легкоатлетическая подготовка: Теория: Объяснение техники ходьбы и бега, положение тела, рук и ног при выполнении заданий. Объяснение техники прыжков, положение тела, руки ног при выполнении заданий. Дать понятие о толчковой и маховой ногах. Практика: ходьба и бег в колонне по одному, между предметов, в быстром темпе, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени; прыжки на двух ногах, на одной ноге; «челнок»; прыжки в длину с места; прыжки в высоту.

5. Прикладная подготовка: Теория: Объяснение техники лазания и выполнения упражнений на гимнастических снарядах, положение тела, рук и ног при выполнении заданий. Практика: Лазание и перелезание по гимнастической стенке и скамейке; на гимнастической скамейке: ходьба вперед, на носках, «собачкой», перепрыгивания через скамейку с опорой на руки.

6. Акробатическая подготовка: Теория: Объяснение техники выполнения акробатических упражнений, положение тела, рук и ног при выполнении заданий. Практика: перекаты вперед, назад, боком; полушпагаты; упоры; равновесия.

7. Гимнастическая подготовка: Теория: Объяснение техники выполнения упражнений с мячом, обручем, скакалкой, перекладине, положение тела, рук и ног при выполнении задания. Теория: Упражнения с мячом: броски, ловля; с обручем: вращения, перелезание; прыжки со скамейки, с чередованием ног; прыжки вперед на скакалке; наклоны вперед стоя ноги врозь, сидя ноги врозь, к каждой ноге, «бабочкой»; упражнения на перекладине: вис, покачивания.



8. Силовая подготовка: Теория: Объяснение техники выполнения упражнений на развитие силы мышц рук, ног, брюшного пресса, спины. Дать понятие силовых качеств организма. Практика: На развитие силы мышц рук: упор лежа на скамейке, на полу; прыжок из упора присев в упор лежа и обратно; вис на гимнастической стенке, перекладине, вис лежа на перекладине, покачивания. На развитие силы мышц ног: приседания; выпрыгивание из упора присев вверх; прыжки на гимнастической стенке двумя ногами; поднимание с пятки на носок с опорой на полу, на гимнастической стенке. На развитие силы мышц брюшного пресса: лежа на полу поднимание ног вверх; поднимание согнутых ног в угол в висе на гимнастической стенке; из положения лежа поднимание туловища в положение сидя и обратно в парах. На развитие силы мышц спины: поднимание ног в висе назад на гимнастической стенке; из положения лежа на животе поднимание плеч вверх в парах.

9. Спортивные и подвижные игры: Теория: Объяснение правил спортивных и подвижных игр, эстафет. Практика: «Прыжки с мячом», «Не давай мяч ведущему», «Тяни в круг», «Скакуны», «Ловля парами».

10. Соревнования: Теория: Объяснение правил и подведение итогов соревнований. Практика: Проведение соревнований между занимающимися по пройденному материалу.

11. Переводные нормативы: Теория: Объяснение правил проведения нормативов. Практика: Проводятся по специально подобранным упражнениям.

12. Итоговое занятие: Теория: Подведение итогов учебного года. Практика: Спортивный праздник.

### **Второй год обучения.**

1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда: вводное занятие проводится на первом занятии – программа, расписание, условия занятий, цели и задачи, перспектива, правила приема и перевода на следующий год обучения; инструктаж по технике безопасности проводится два раза в год – на первом занятии и в середине учебного года.

2. Строевая подготовка: Теория: Объяснение техники выполнения строевых упражнений и в перестроении. Практика: Отработка упражнений первого года обучения: упражнения в построении; перестроении в колонну по два; повороты налево, направо. Выполнять перестроение в колонну по три.

3. Общеразвивающие упражнения: Теория: Знать точные параметры всех основных направлений движений. Руководствоваться ими при выполнении упражнений. Рассказывать о порядке, способе выполнения существенных элементов простых упражнений. Практика: Отработка упражнений первого года обучения: наклоны вперед; круговые движения плеч вперед, назад; рук; ходьба на носках, пятках, на коленях; скручивания; упражнения «собачка», «лягушка», «гуськом», «по-пластунски». Выполнять наклоны в стороны; выпады в стороны; круговые движения назад плеч, рук, тазом; ходьба на внешней и внутренней поверхностях стопы, с пятки на носок; скручивания в движении; упражнение «паучок».

4. Легкоатлетическая подготовка: Теория: Объяснение техники ходьбы и бега, положение тела, рук и ног при выполнении заданий. Объяснение техники прыжков, положение тела, руки ног при выполнении заданий. Дать понятие о толчковой и маховой ногах. Практика: Отработка упражнений первого года обучения: ходьба и бег в колонне по одному, между предметами, в быстром темпе, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени; прыжки на двух ногах, на одной ноге; «челнок»; прыжки в длину с места; прыжки в высоту. Ходьба и бег с заданием, с ускорением; прыжки с поворотом, в «группировку», «звездочка».

5. Прикладная подготовка: Теория: Объяснение техники лазания и выполнения упражнений на гимнастических снарядах, положение тела, рук и ног при выполнении заданий. Практика: Отработка упражнений первого года обучения: Лазание и перелезание по гимнастической стенке и скамейке; на гимнастической скамейке: ходьба вперед, на носках, «собачкой», перепрыгивания через скамейку с опорой на руки. Выполнять на гимнастической скамейке: ходьба спиной вперед, «лягушкой», прыжки ноги врозь вместе с опорой на руки.

6. Акробатическая подготовка: Теория: Объяснение техники выполнения акробатических упражнений, положение тела, рук и ног при выполнении заданий. Практика: Отработка упражнений первого года обучения: перекаты вперед, назад, боком; полушпагаты; упоры; равновесия. Выполнять кувырки вперед, назад; шпагаты.

7. Гимнастическая подготовка: Теория: Объяснение техники выполнения упражнений с мячом, обручем, скакалкой, перекладине, положение тела, рук и ног при выполнении задания. Теория: Отработка упражнений первого года обучения: Упражнения с мячом: броски, ловля; с обручем: вращения, перелезание; прыжки со скамейки, с чередованием ног; прыжки вперед на скакалке; наклоны вперед стоя ноги врозь, сидя ноги врозь, к каждой ноге, «бабочкой»; упражнения на перекладине: вис, покачивания. Выполнять набивание мяча руками; прыжки назад на скакалке; наклон вперед стоя ноги вместе, сидя ноги вместе; подтягивание в висе лежа на перекладине; вис на канате.

8. Силовая подготовка: Теория: Объяснение техники выполнения упражнений на развитие силы мышц рук, ног, брюшного пресса, спины. Дать понятие силовых качеств организма. Практика: Отработка упражнений первого года обучения: На развитие силы мышц рук: упор лежа на скамейке, на полу; прыжок из упора присев в упор лежа и обратно; вис на гимнастической стенке, перекладине, вис лежа на перекладине, покачивания. На развитие силы мышц ног: приседания; выпрыгивание из упора присев вверх; прыжки на гимнастической стенке двумя ногами; поднимание с пятки на носок с опорой на полу, на гимнастической стенке. На развитие силы мышц брюшного пресса: лежа на полу поднимание ног вверх; поднимание согнутых ног в угол в висе на гимнастической стенке; из положения лежа поднимание туловища в положение сидя и обратно в парах. На развитие силы мышц спины: поднимание ног в висе назад на гимнастической стенке; из положения лежа на животе поднимание плеч вверх в парах. Выполнять на развитие силы мышц рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; вис на канате; подтягивание в висе лежа на перекладине. На развитие силы мышц ног: «пистолетики» с опорой; поднимание с пятки на носок без опоры. На развитие силы мышц брюшного пресса: поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке. На развитие силы мышц спины: лежа на животе поднимание плеч вверх, ног вверх.

9. Спортивные и подвижные игры: Теория: Объяснение правил спортивных и подвижных игр, эстафет. Практика: Отработка упражнений первого года обучения: «Прыжки с мячом», «Не давай мяч ведущему», «Тяни в круг», «Скакуны», «Ловля парами». Выполнять «Третий лишний», «Казачки – разбойники», «Кошки – мышки».

10. Соревнования: Теория: Объяснение правил и подведение итогов соревнований. Практика: Проведение соревнований между занимающимися по пройденному материалу.

11. Переводные нормативы: Теория: Объяснение правил проведения нормативов. Практика: Проводятся по специально подобранным упражнениям.

12. Итоговое занятие: Теория: Подведение итогов учебного года. Практика: Спортивный праздник.

### **Третий год обучения.**

1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда: вводное занятие проводится на первом занятии – программа, расписание, условия занятий, цели и задачи, перспектива, правила приема и перевода на следующий год обучения; инструктаж по технике безопасности проводится два раза в год – на первом занятии и в середине учебного года.

2. Строевая подготовка: Теория: Объяснение техники выполнения строевых упражнений и в перестроении. Практика: Отработка и выполнение упражнений первого и второго года обучения: упражнения в построении; перестроении в колонну по два, по три; повороты налево, направо. Выполнять повороты кругом.

3. Общеразвивающие упражнения: Теория: Знать точные параметры всех основных направлений движений. Руководствоваться ими при выполнении упражнений. Рассказывать о порядке, способе выполнения существенных элементов простых упражнений. Практика: Отработка и выполнение упражнений первого и второго года обучения :наклоны вперед, в сторону; круговые движения плеч вперед, назад; рук вперед, назад, тазом; ходьба на носках, пятках, на коленях; скручивания, скручивания в движении; упражнения «собачка», «лягушка», «гуськом», «по пластунски», «паучок». Выполнять упражнение «мячик».

4. Легкоатлетическая подготовка: Теория: Объяснение техники ходьбы и бега, положение тела, рук и ног при выполнении заданий. Объяснение техники прыжков, положение тела, руки ног при выполнении заданий. Дать понятие о толчковой и маховой ногах. Практика: Отработка и выполнение упражнений первого и второго года обучения :ходьба и бег в колонне по одному, с заданием, между предметов, в быстром темпе, с ускорением, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, с захлестом пяток назад; прыжки на двух ногах, на одной ноге; «челнок»; прыжки в длину с места; прыжки в высоту, «звездочка», с поворотом, в «группировку». Выполнять ходьба и бег наперегонки, на выносливость; прыжки «звездочка» правой и левой ногой, «звездочка» наоборот.

5. Прикладная подготовка: Теория: Объяснение техники лазания и выполнения упражнений на гимнастических снарядах, положение тела, рук и ног при выполнении заданий. Практика: Отработка и выполнение упражнений первого и второго года обучения: Лазание и перелезание по гимнастической стенке и скамейке; на гимнастической скамейке: ходьба вперед, на носках, спиной, «собачкой», «лягушкой», перепрыгивания через скамейку с опорой на руки, ноги врозь вместе через опору на руки . Выполнять на гимнастической скамейке: «тараканчики», прыжки ноги врозь вместе и перепрыгивание через скамейку без опоры руками.

6. Акробатическая подготовка: Теория: Объяснение техники выполнения акробатических упражнений, положение тела, рук и ног при выполнении заданий. Практика: Отработка и выполнение упражнений первого и второго года обучения : перекаты вперед, назад, боком; полушпагаты; шпагаты, упоры; равновесия; кувырки вперед, назад. Выполнять стойку на руках; «колесо».

7. Гимнастическая подготовка: Теория: Объяснение техники выполнения упражнений с мячом, обручем, скакалкой, перекладине, положение тела, рук и ног при выполнении задания. Теория: Отработка и выполнение упражнений первого и второго года обучения :Упражнения с мячом: броски, ловля, набивание; с обручем: вращения, перелезание; прыжки со скамейки, с чередованием ног; прыжки вперед и назад на скакалке; наклоны вперед стоя ноги врозь, стоя ноги вместе, сидя ноги врозь, сидя ноги вместе, к каждой ноге, «бабочкой»;

упражнения на перекладине: вис, покачивания, подтягивание в висе лежа; вис на канате. Выполнять лазание по канату.

8. Силовая подготовка: Теория: Объяснение техники выполнения упражнений на развитие силы мышц рук, ног, брюшного пресса, спины. Дать понятие силовых качеств организма. Практика: Отработка и выполнение упражнений первого и второго года обучения : На развитие силы мышц рук: упор лежа на скамейке, на полу; прыжок из упора присев в упор лежа и обратно; вис на гимнастической стенке, перекладине, вис лежа на перекладине, подтягивания, покачивания, вис на канате. На развитие силы мышц ног: приседания; выпрыгивание из упора присев вверх; «пистолетики» с опорой, без опоры; прыжки на гимнастической стенке двумя ногами; поднимание с пятки на носок с опорой на полу, на гимнастической стенке. На развитие силы мышц брюшного пресса: лежа на полу поднимание ног вверх; поднимание согнутых ног в угол в висе на гимнастической стенке, прямых ног; из положения лежа поднимание туловища в положение сидя и обратно в парах. На развитие силы мышц спины: поднимание ног в висе назад на гимнастической стенке; из положения лежа на животе поднимание плеч вверх в парах, поднимание ног. Выполнять на развитие силы мышц рук: подтягивание на перекладине; лазание по гимнастической стенке, канате. На развитие силы мышц ног: «пистолетики» без опоры; запрыгивание на скамейку двумя ногами. На развитие силы мышц брюшного пресса: поднимание согнутых и прямых ног в висе на перекладине; из положения лежа поднимание туловища в положение сидя и обратно самостоятельно. На развитие силы мышц спины: из положения лежа на животе поднимание плеч вверх самостоятельно, удерживание; одновременное поднимание ног и плеч вверх, удерживание.

9. Спортивные и подвижные игры: Теория: Объяснение правил спортивных и подвижных игр, эстафет. Практика: Отработка и выполнение упражнений первого и второго года обучения : «Прыжки с мячом», «Не давай мяч ведущему», «Тяни в круг», «Скакуны», «Ловля парами», «Трети й лишний», «Казаки – разбойники», «Кошки –мышки». Выполнять «Знай свое место», «Выше ноги от земли», «Вышибала».

10. Соревнования: Теория: Объяснение правил и подведение итогов соревнований. Практика: Проведение соревнований между занимающимися по пройденному материалу.

11. Переводные нормативы: Теория: Объяснение правил проведения нормативов. Практика: Проводятся по специально подобранным упражнениям.

12. Итоговое занятие: Теория: Подведение итогов учебного года. Практика: Спортивный праздник.

### Методическое обеспечение программы.

№ п/п	Наименование тем	Формы занятий	Приемы и методы организации	Дидактический материал	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Фронтальная	Беседа, объяснение нового материала		Опрос, обсуждение
2	Строевая подготовка	Индивидуально-фронтальная	Игры, объяснение нового материала, показ, Практические задания, упражнения, тренировки	Конусы	Самостоятельная работа, наблюдение педагога, тестирование, открытое занятие, контрольное занятие.
3	Общеразвивающие упражнения	Индивидуально-фронтальная Работа в парах	Игры, объяснение нового материала, показ, Практические задания, упражнения, тренировки	Ковер	Самостоятельная работа, наблюдение педагога, тестирование, открытое занятие, контрольное занятие.
4	Легкоатлетическая подготовка	Индивидуально-фронтальная	Игры, объяснение нового материала, показ, Практические задания, упражнения, тренировки	Конусы	Самостоятельная работа, наблюдение педагога, тестирование, открытое занятие, контрольное занятие.
5	Прикладная подготовка	Индивидуально-фронтальная	Игры, объяснение нового материала, показ, Практические задания, упражнения,	Гимнастическая стенка, скамейка	Самостоятельная работа, наблюдение педагога, тестирование, открытое занятие, контрольное

			тренировки		занятие.
6	Акробатическая подготовка	Индивидуально-фронтальная	Игры, объяснение нового материала, показ, Практические задания, упражнения, тренировки	Гимнастическая дорожка	Самостоятельная работа, наблюдение педагога, тестирование, открытое занятие, контрольное занятие.
7	Гимнастическая подготовка	Индивидуально-фронтальная	Игры, объяснение нового материала, показ, Практические задания, упражнения, тренировки	Мячи, обручи, гимнастические полки, скакалки	Самостоятельная работа, наблюдение педагога, тестирование, открытое занятие, контрольное занятие.
8	Силовая подготовка	Индивидуально-фронтальная работа в парах	Игры, объяснение нового материала, показ, Практические задания, упражнения, тренировки	Ковер, гимнастическая стенка, скамейка, перекладина, канат	Самостоятельная работа, наблюдение педагога, тестирование, открытое занятие, контрольное занятие.
9	Спортивные и подвижные игры	Фронтальная	Игры, объяснение нового материала, показ, Практические задания, упражнения, тренировки	Мячи, обручи, скакалки, конусы, мягкие модули	Самостоятельная работа, наблюдение педагога, тестирование, открытое занятие, контрольное занятие.
10	Соревнования	Индивидуально-фронтальная	Объяснение, показ, практические задания	Мячи, обручи, скакалки, конусы, мягкие модули	Самостоятельная работа, наблюдение педагога,

					тестирование, открытое занятие, контрольное занятие.
11	Переводные нормативы	Индивидуально-фронтальная	Объяснение, показ, практические задания	Ковер, гимнастическая дорожка, стенка, канат	Самостоятельная работа, наблюдение педагога, тестирование, открытое занятие, контрольное занятие.
12	Итоговое занятие	Фронтальная	Игра		Отзывы детей, анкетирование родителей.

#### **Материально-техническое обеспечение.**

Для успешной реализации образовательной программы по физическому развитию детей 6-9 лет необходимо наличие спортивного зала, отвечающего требованиям техники безопасности и учебно-материальной базы.

- Гимнастические скамейки
- Гимнастические лестницы
- Канат
- Мячи разного размера
- Обручи
- Гимнастические палки
- Скакалки
- Гимнастические маты
- Конусы
- Мягкие модули
- Сенсорный коврик
- Гимнастическая дорожка
- Перекладина

#### **Литература для педагогов.**

- Бучинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. —М.: Просвещение, 1990.
- Диагностика готовности детей к обучению/Сост. Дмитриева Ю.А. — М. профессиональное образование, 1994.
- Как обновить педагогический процесс в дошкольном образовательном учреждении: Метод. Рекомендации /Сост. Кутузова Н.А. —С Пб: СБИГУП14,1996.
- Минаев Б.И., Шлян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. М.:Просвещение, 1990.

- Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. Москва Владос пресс 2002.
- Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников. М. Владос пресс 2002.
- Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуре в школе.М. Владос пресс 2002.
- Полтавцева Н.В. Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном возрасте. М. Просвещение 2005.
- Дик Н.Ф. Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников. М.гООО «ТИД «Русское слово-РС», 2007.
- Антонова Ю. Лучшие спортивные игры для детей и родителей,- М.:000 «ИД РИПОЛ классик», ООО Издательство «ДОМ.ХХІ век»,2006.

#### **Литература для родителей.**

- Мартынов С.М. Здоровье ребенка в ваших руках . М. Просвещение 1991.
- Антонова Ю. Лучшие спортивные игры для детей и родителей.- М.іООО«ИД РИПОЛ классик», ООО Издательство «ДОМ.ХХІ век»,2006.
- Дик Н.Ф. Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников. М.:000 «ТИД«Русское слово-РС», 2007.