

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ИВАНТЕЕВСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
МУДО «ЦДО Ивантеевского района»
Протокол № 4 от «21» 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МУДО «ЦДО
Ивантеевского района»
Д.В. Козлов
Приказ № 52 от «22» 08 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно- спортивной направленности

«ОФП и ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

(2-й год обучения)

Возраст детей: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год
Вид программы: модифицированная

Разработчик:
Педагог дополнительного образования
Некрасов Игорь Николаевич

с. Ивантеевка
2024

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

1.1. Пояснительная записка

Сохранение и укрепление здоровья обучающихся 5-7 лет – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Оно предъявляет новые, все более высокие требования к человеку (в том числе к ребенку) – к его способностям и возможностям адаптации. Постоянно увеличивающееся влияние на организм человека разнообразных отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, как взрослых, так и детей, к снижению их физического и умственного потенциала.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность. Занятия в объединении «ОФП и здоровый образ жизни» избавят от неуверенности в себе, способствует самоконтролю, а также позволят избежать рисков, опасных для здоровья, помогут приобрести полезные навыки и привычки. В программу входят специально подобранные физические упражнения, игровые упражнения, направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения.

Отличительные особенности программы в том, что в ней прослеживается изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Адресат программы: Программа рассчитана на детей 5-7 лет.

Возрастные особенности: Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает необходимость в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соизмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в неосильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью.

Двигательная деятельность ребенка 6-го года жизни становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными видами движений, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры. Начинается освоение разнообразных спортивных упражнений. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группировки по интересу к тому или иному виду упражнений.

На 7-м году жизни дети активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме воспитатель обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятным и аккуратным, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих

ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правила поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачивать, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторые правила ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т.п.)

При подборе физических упражнений необходимо учитывать возрастные особенности детей конкретной возрастной группы. Надо помнить, что усложнение работы с детьми 5-7 лет идет не только за счет увеличения объема упражнений и нормативов, но и за счет усложнения самого материала, увеличения требований к качеству выполнения движений.

Набор на обучение по Программе производится с предоставлением медицинской справки от врача о состоянии здоровья.

Объем программы: 144 часа в год.

Сроки реализации программы: 1 учебный год

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа, т.е. 4 часа в неделю (144 часа в год).

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: физическое, личностное развитие детей, их физических способностей, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучение основным видам движений;
- получение первоначальных знаний о видах спорта

Воспитательные:

- умение действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи

Развивающие:

- повышение уровня физической подготовленности;
- совершенствование навыков и умений игры

1.3. Планируемые результаты программы

Личностные результаты:

- активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, находят с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- Развитие таких качеств как быстрота, скорость, сила, выносливость, ловкость, равновесие и координация движений;
 - организуют и проводят со сверстниками подвижные игры

Предметные результаты:

- знают и различают базовые виды спорта.

1.4. Учебный план

№ п/п	Название тематического блока	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт в России	1	1		Беседа
2	Врачебный контроль	1	1		Медицинский осмотр
3	Гимнастика	39	1	38	Тренировочные занятия
4	Легкая атлетика	51	1	50	Наблюдение, беседа
5	Подвижные игры	47	1	46	Наблюдение
6	Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке	5		5	Выполнение контрольных нормативов
7	Соревнования	Проводятся в рамках учреждения			
	Всего	144	5	139	

1.5. Содержание учебного плана

2. *Физическая культура и спорт в России*

Физическая культура-одно из средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития. Рост спортивных достижений российских спортсменов.

3. *Врачебный контроль*

Задачи врачебного контроля над обучающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля.

4. *Гимнастика.*

Строевые упражнения.

Построение и перестроение.

Шеренга, колонна, размыкание.

Расчет по порядку.

Рапорт.

Ходьба в ногу.

Строевой шаг.

Интервал.

Дистанция.

Повороты на месте и в движении.

Предварительная и исполнительная команды.

Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по 1 в колонну по 2.

Смыкание строя.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами: мячами, скакалками, гимнастическими палками; с партнером.

Упражнения на гимнастических снарядах

Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке.

Прыжок через препятствие, упражнения на бревне.

Акробатические упражнения.

Группировка.

Перекуты.

Кувырок вперед.

Стойка на лопатках.

«Мост».

Поворот в сторону.

Силовые упражнения.

Лазание, перелазание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствия.

5. Легкая атлетика.

Ходьба обычная и с различными положениями рук.

С изменением темпа движения, бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.

Высокий старт.

Бег на короткие дистанции до 30 м и в медленном темпе до 300 м.

Кросс 300 м, медленный бег, финиширование.

Прыжки на 2-х ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты.

Прыжок в длину способом «перешагивание».

Метание.

Броски и ловля мяча, метание в цель и на дальность.

Метание малого мяча с разбега.

Преодоление полосы препятствия.

6. Подвижные игры.

ИГРЫ С БЕГОМ

«Быстро возьми, быстро положи»

Дети бегут друг за другом, добегаая до углов площадки или комнаты. В одном углу стоит корзина или ящик с флажками, на противоположной стороне стоит пустой ящик. Каждый из детей должен на бегу, не задерживая сзади бегущего, быстро, взять флажок из корзины, а на другой стороне положить в корзину.

«Обменяй предмет»

На одном конце площадки 5—6 детей, в руках у каждого погремушка. На другом конце стоят стулья, на которых лежит по одному кубику. По сигналу «Бегом!» дети быстро бегут к стульям, кладут погремушку, берут кубик и быстро возвращаются на свое место. Отмечается ребенок, прибежавший первым. Затем бегут следующие 5—6 детей.

«Ловишки»

Педагог назначает водящего — ловишку. Ловишка выходит на середину площадки и громко говорит: «Я-ловишка!», догоняет убегающих от него детей. Тот, кого ловишка коснулся рукой, становится ловишкой. Он должен остановиться, поднять руку и сказать: «Я-ловишка!» Новому ловишке не разрешается сразу же касаться рукой прежнего водящего.

ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ

«Не попадись»

Чертится круг. Все обучающиеся стоят за ним на расстоянии полушага. Педагог назначает одного из играющих водящим, и тот становится внутри круга в любом месте. Оючающиеся прыгают через линию в круг. Водящий бегаает в кругу, стараясь коснуться играющих, когда они находятся внутри круга. При приближении водящего все возвращаются за линию. Тот из играющих, до кого дотронулся водящий, считается проигравшим, но продолжает участвовать в игре. Через 30—40 с педагог останавливает игру и считает проигравших. Затем выбирается новый водящий из числа тех, кого ни разу не смогли запятнать.

Вариант игры. Назначается второй водящий. Удочка. Обучающиеся стоят по кругу. В центре круга — педагог. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Педагог вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей, а обучающиеся подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Тот, кого веревка или мешочек заденет по ногам, считается проигравшим. Когда удочка заденет одного из

играющих, делается небольшой перерыв, а затем игра возобновляется.

ИГРЫ С ЛАЗАНЬЕМ

«Ловля обезьян»

Педагог распределяет обучающихся на две группы: обезьян и ловцов обезьян. Обучающиеся, изображающие обезьян, размещаются на одной стороне площадки, где имеются пособия для лазанья (гимнастические стенки, вышки). На противоположной стороне площадки находятся ловцы. Обезьяны подражают всему, что видят. Пользуясь этим, ловцы хотят заманить обезьян и поймать их. Ловцы сговариваются между собой о том, какие движения они будут делать, и показывают их на середине площадки. Как только ловцы выходят на середину площадки, обезьяны влезают на вышку и оттуда наблюдают за движениями ловцов. Прodelав движения, ловцы скрываются, а обезьяны слезают с деревьев, т. е. пособий для лазанья, приближаются к тому месту, где были ловцы, и повторяют их движения. По сигналу «Ловцы!» обезьяны бегут к деревьям и влезают на них. Ловцы ловят тех обезьян, которые не успели влезть на дерево, и уводят к себе. После 2—3 повторений игры дети меняются ролями, и игра возобновляется.

Правила игры. Спрыгивать с гимнастической стенки нельзя, обезьяны должны спуститься вниз до последней перекладины. Обезьяну, ступившую обеими ногами хотя бы на первую перекладину, ловить нельзя.

«Пожарные на учении»

На расстоянии 5—6 шагов от гимнастической стенки проводится черта. Педагог делит группу обучающихся на 3—4 звена (по количеству пролетов гимнастической стенки). На каждом пролете стенки наверху, на одной и той же высоте, подвешивается колокольчик. Первые из каждого звена строятся на черте лицом к гимнастической стенке. По сигналу тренера «Раз, два, три — беги!» дети бегут к гимнастической стенке, влезают на нее и звонят (каждый в свой колокольчик), затем они спускаются и возвращаются к своему звену. Педагог отмечает, кто первый позвонил. Затем на линию выходят следующие дети (по одному из каждого звена) и прodelывают то же, что и предыдущие. Игра продолжается, пока все участники не выполнят задание по одному разу. Выигрывает то звено, где оказалось большее число обучающихся, успевших позвонить первыми.

ИГРЫ С МЕТАНИЕМ И ЛОВЛЕЙ

«Кого назвали, тот ловит мяч»

Обучающиеся ходят или бегают по площадке (комнате). Педагог держит в руках большой мяч. Он называет имя одного из обучающихся и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из обучающихся. Бросать мяч надо не слишком высоко и в направлении ребенка, имя которого называют.

«Стоп (мяч от стены)»

Играющие встают перед стеной на расстоянии 4—5 шагов. Водящий бросает в стену мяч так, чтобы он, коснувшись стены, отскочил от нее. Бросая мяч, водящий называет того, кого он назначает ловить. Последний ловит мяч на лету или быстро поднимает его с земли (все играющие при этом разбегаются). Если он поймает мяч, то сейчас же бросает его обратно в стену, называя нового ловящего, если же поднимает с земли, то, взяв мяч кричит: «Стоп!» — и, когда все остановятся, пятнает, не сходя с места, ближайшего ребенка. Тот в свою очередь быстро берет мяч, кричит: «Стоп!» — и пятнает другого. И так до первого промаха! После промаха все идут снова к стене, но право бросать мяч и назначать, кто должен ловить, принадлежит промахнувшемуся.

Правила игры. При ловле мяча все играющие разбегаются, но как только мяч будет пойман и раздастся возглас: «Стоп!», все должны остановиться. Игроку, в которого целятся, разрешается увертываться: приседать, подпрыгивать, нагибаться, но сходить с места он не

имеет права.

«Кто самый меткий?» Педагог делит группу на 4—5 звеньев. У одной из сторон комнаты (площадки) проводится черта, а на расстоянии 3 м от нее ставятся 4—5 (по количеству звеньев) одинаковых мишеней (щиты с нарисованным кругом, вертящаяся цель) или между двумя стойками натягивается шнур, к которому подвешиваются 4—5 обручей. Обучающиеся, по одному из каждого звена, выходят на линию и бросают мешочек с песком, стараясь попасть в цель. Попавшему засчитывается очко. Когда все бросили мешочки по одному разу, подсчитывается количество очков в каждом звене. Звено, получившее большее количество очков, считается победившим. Игру можно продолжить, предложив выявить самого меткого. Для этого все обучающиеся, получившие очко, снова бросают в цель, но уже с большего расстояния (3,5 м). Не попавшие в цель выходят из игры, а оставшимся можно предложить цель меньшего диаметра. Игра кончается, когда остаются 1—2 самых метких ребенка.

7. **Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке**

Выполнение физических упражнений по физической подготовке

8. **Соревнования**

Проводятся в рамках учреждения.

1.6. **Формы аттестации и их периодичность**

Планируемые результаты	Формы аттестации
Личностные	
активное общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	Соревнования «Веселые старты» (декабрь)
Метапредметные	
развита быстрота, скорость, сила, выносливость, ловкость, равновесие и координация движений	Сдача контрольных упражнений (май)
организация и проведение со сверстниками подвижных игр	Спортивный праздник «Мы любим играть!» (октябрь)
Предметные	
знают и различают базовые виды спорта.	Викторина «Дай-ка правильный ответ» (февраль)

2. **Комплекс организационно-педагогических условий**

2.1. **Методическое обеспечение программы**

Программа направлена на доступный для обучающихся данного возраста уровень освоения навыков и умений. Практические занятия по физической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Предусмотрены задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств. Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. Зимой занятия на открытом воздухе проводятся в тихую погоду или при слабом ветре (1,5-2 м/с), при температуре не ниже -17 гр.С. изучение теоретического материала осуществляется в форме 15-20 минутных бесед.

Кроме того, теоретические сведения сообщаются в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место.

№ п\п	Разделы, тема	Организация образовательного процесса	Методы обучения	Форма организации образовательного процесса-учебного процесса	Дидактический материал и техническое оснащение
1	Физическая культура и спорт в России	очная	Словесный, иллюстрированный	Коллективно-групповая, индивидуальная - беседа	Фотографии, плакаты; экранно-звуковой
2	Врачебный контроль	очная	Словесный, практический, игровой, наглядный	Коллективно-групповая, индивидуальная-комбинированная	Фотографии, плакаты; экранно-звуковой
3	Гимнастика	очная	Словесный, практический, игровой, наглядный	Коллективно-групповая, индивидуальная-комбинированная, практическая, беседа	Спортивная площадка, спортзал, г/скамейки, маты, мячи, обручи, скакалки; экранно-звуковой
4	Легкая атлетика	очная	Словесный, практический, игровой, наглядный	Коллективно-групповая, индивидуальная-комбинированная, практическая, беседа	Спортивная площадка, спортзал, г/скамейки, маты, мячи, обручи, скакалки; экранно-звуковой
5	Подвижные игры	очная	Словесный, практический, игровой, наглядный	Коллективно-групповая, индивидуальная-комбинированная, практическая, беседа	Игровое поле, инвентарь для подвижных игр, дидактический материал
6	Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке	очная	Словесный	Коллективно-групповая, индивидуальная-практическая	Спортивная площадка, спортивный зал
7	Соревнования	очная	словесный	Групповая-практическая	Спортивная площадка, спортивный зал, игровой инвентарь

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Количество
1	Спортивный зал	1
2	Шведская стенка	1
3	Канат	2
4	Конструктор большой	1
5	Гимнастическое бревно	1
6	Мешочки с грузом	5
7	Корзина для мячей	5
8	Палка гимнастическая	2
9	Флажки разноцветные	15
10	Обручи	10
11	Набор кеглей	5
12	Ворота футбольные	2
13	Скамейка гимнастическая	2
14	Мяч резиновый	10
15	Мяч фитбольный	5
16	Мат маленький	4
17	Мат большой	2

Кадровое обеспечение программы:

Педагог дополнительного образования.

2.3.Список литературы

Для педагога

- 1.Васильева В.М., Гербова В.В, Комарова Т.С. «Программа воспитания и обучения в детском саду», 2006 г. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации-208 с.
2. Ваинбаум Я.С., Коваль В.И. Гигиена физического воспитания и спорта. 2002-240 с.
- 3.Вайцеховский С.М. Книга тренера. - М.: ФиС, 1971. - 312 с.
- 4.Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. 2004-607 с.
- 5.Колеин С.В. Физическая подготовка юных спортсменов. 1995-54 с
- 6.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры //Учебник для институтов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991.-543 с.
7. Муравьева В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. М.: 2004. – 112 с.
- 8.Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. 2003-239 с.
- 9.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. - 863 с. - (Профессия - тренер).
- 10.Попов Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. 2000-72 с
- 11.Программа для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. Рекомендовано Главным управлением школ министерства просвещения. Москва, Просвещение, 1986 г.-176 с.
- 12.Урнова М.А., «Двигательная активность ребёнка в детском саду 5- 7 лет» Москва, Мозаика-Синтез, 2000 г-255 с.

Для детей:

1. <https://arta-sport.ru/uslugi/onlayn-sorevnovaniya-po-obschey-fizicheskoy-podgotovke.html>
2. <https://skazbuka.com/>
3. <https://tillionline.ru/>
4. <http://iqsha.ru/>

Для родителей

1. Студеникин М.Я. Книга о здоровье детей. - М.: Медицина, 1986. -240 с

Интернет ресурсы для родителей

1. <http://zdd.1september.ru/>
2. members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm
3. <http://www.vsesadiki.ru/ofp-doma-gimnastika.ht>

Оценочные материалы

1. Соревнования «Веселые старты»

Формируются 2 команды из обучающихся объединения. Каждая команда самостоятельно выбирает своего капитана, название и девиз команды. В качестве жюри приглашаются методист и мед.работник. Педагог дополнительного образования предлагает обучающимся следующие задания:

2. «Носильщики»

4 игрока (по 2 от каждой команды) становятся на линии старта. Каждый получает по 3 больших мяча. Их надо донести до конечного пункта и вернуться назад. Удержать в руках 3 мяча очень трудно, а упавший мяч поднять без посторонней помощи также нелегко. Поэтому передвигаться носильщикам приходится медленно и осторожно. Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием.

2. «Без рук»

Такие друзья всегда подставят друг другу своё крепкое плечо в трудную минуту! А уж, чтобы помочь пронести мяч «без рук», так - тем более. Следующая эстафета для самых дружных ребят «Без рук» - игроки встают парами, лицом друг к другу, руки на плечах друг у друга, между ними мяч. Переносят его до ориентира и обратно. Передают следующей паре мяч.

3. «Переход болота»

У первых участников по 2 листка бумаги. Задача – пройти через “болото” переступая по “кочкам” - листам бумаги. Нужно положить “кочку” на пол, встать на нее двумя ногами, а другую “кочку” положить впереди себя.

Побеждает та команда, которая первая прошла “болото”

4. «Переправа с обручами»

В руках у направляющих по 5 гимнастических обручей. По сигналу они кладут на пол один обруч и становятся в него, затем на расстоянии вытянутой руки кладут второй и перепрыгивают в него и так, раскладывая обручи и перепрыгивая из одного в другой, достигают указателя – ориентира, обозначающего противоположный берег. Вслед за направляющими, перепрыгивая из обруча в обруч, переправляются с берега на берег все участники. Последний игрок собирает за собой обручи, и вся команда быстро возвращается на место старта.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету (место определяется по последнему финиширующему игроку).

5. «Собери ромашку»

По сигналу педагога первый игрок бежит до средней линии, берет сердцевину от ромашки, бежит до линии поворота, кладет на нее сердцевину, возвращается назад, передает эстафету другому, следующий участник берет лепесток, делает тоже самое и т.д. Лепестки выкладывают вокруг сердцевинки ромашки.

6. Заключительная эстафета

Участник команды прыгает в мешке до обруча, снимает мешок, пролезает через обруч, делает три прыжка через скамейку, огибает пенек (кегля), возвращается к обручу, вновь пролезает через него, надевает мешок, возвращается к команде, снимает мешок и передает его следующему участнику.

Критерии оценивания результатов: активное общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

2. Контрольные упражнения

Определение уровня сформированности быстроты

Бег на 30 м

Предварительная работа. На беговой дорожке (ширина – 3 м, длинна 30 м) отмечают линии старта и финиша. На расстоянии 3 м от финиша устанавливают яркий ориентир, чтобы дети не снижали скорость задолго до финишной линии. Готовят флажок, секундомер.

Методика обследования. Педагог дополнительного образования проводит несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног: для обучающихся 5 лет – наклоны, приседания; для обучающихся 6-7 лет – комплекс общеразвивающих упражнений «Рисуем шары»:

1. «Рисуем головой». И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головой в разные стороны (по 4 раза).

2. «Рисуем локтями». И. п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам.

1-2 – круговые движения локтями вперед;

3-4 – круговые движения локтями назад (по 4 раза).

3. «Рисуем туловищем». И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые движения туловищем сначала в лево, потом в право (по три раза).

4. «Рисуем коленом». И. п. – одна нога, согнутая в колене, поднята и отведена в сторону, руки на поясе.

1-3 – круговое движение коленом левой (правой) ноги;

4 – вернуться в исходное положение (по три раза).

5. «Рисуем стопой». И. п. – одна нога согнута в колене и поднята, руки на поясе. Вращательное движение стопой в разные стороны (по 8 раз).

После разминки обучающимся 5 лет педагог дополнительного образования предлагает добежать до игрушки, а обучающимся 6-7 лет до яркой стойки как можно быстрее («Представьте, что вы самое быстрое животное»). Затем педагог с секундомером и протоколом занимает позицию на финише и фиксирует количественный и качественный показатели. На старт вызываются по двое обучающихся – (остальные стоят или сидят на гимнастической скамейке). На старте обучающиеся принимают удобную им позу. Педагог подает команды: «Внимание» (поднимите флажок), «Марш» (опускает флажок). Во время бега обучающиеся подбадривают друг друга, называя по имени. На старт возвращаются шагом и делают вторую попытку.

Количественный показатель: время бега (мин).

Качественный показатель:

Средний возраст

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.

2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед-внутрь.

3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 40-50°).

Старший возраст

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.

2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед-внутрь.

3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60-70°).

4. Прямолинейность, ритмичность бега.

Высокий уровень – соответствие всем показателям.

Средний уровень – соответствие трём показателям.

Низкий уровень – соответствие двум показателям.

Определение уровня сформированности скоростно-силовых качеств

Прыжок в длину с места

Предварительная работа. В зале кладут мат и с боку мелом наносят разметку (через каждые 10 см на дистанции 2 м).

Методика обследования. С целью предупреждения травм сначала проводится разминка, которая позволяет разогреть мышцы стоп, голени, бедра. Обучающимся 5 лет предлагают попрыгать как зайчики (прыжки с продвижением в перед); обучающимся 6-7 лет выполняют имитационное упражнение «Лыжник». «Надели одну лыжу, другую (стопы поставили параллельно на расстоянии 15 см), взяли в руки одну, вторую палку (руки согнуты в локтях), поехали (ноги полусогнуты, движение согнутых рук вперед, назад), приготовились к прыжку с трамплина (ноги параллельны, полусогнуты, руки отведены назад, туловище наклонено), прыгают (полет, приземление: ноги на ширине плеч руки вперед).

После разминки педагог дополнительного образования предлагает обучающимся 5 лет встать около черты и перепрыгнуть через ручеёк на другой берег (мат); 6-7 лет – встать около черты и допрыгнуть до яркой стойки. Педагог, стоя рядом с разметкой, фиксирует расстояние от черты до места приземления пятками (количественные показатели), а также качественные показатели.

Каждый обучающийся делает 3 попытки.

Количественный показатель: длина прыжка (в см).

Качественные показатели:

Средний возраст

1. И. п.:

- ноги параллельно, на ширине ступни друг от друга;
- полуприседания с наклоном туловища;
- руки слегка отведены назад.

2. Толчок:

- двумя ногами одновременно;
- мах руками вверх-вперёд.

3. Полёт:

- руки вперёд-вверх;
- туловище и ноги выпрямлены.

4. Приземление:

- одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко;
- положение рук свободное.

Старший возраст

1. И.п.:

- ноги параллельно, на ширине ступни друг от друга;
- полуприседание с наклоном туловища;
- руки слегка отведены назад.

2. Толчок:

- двумя ногами одновременно;
- выпрямление ног;
- резкий мах руками вперёд-вверх.

3. Полёт:

- руки вперёд-вверх;
- туловище согнуто, голова вперёд;
- полусогнутые ноги вперёд.

4. Приземление:

- одновременно на обе ноги, вынесенные вперёд, с перекатом с пятки на всю ступню;
- колени полусогнуты, туловище слегка наклонено;
- руки движутся свободно вперёд – в стороны;
- сохранение равновесия при приземлении.

Высокий уровень – соответствие всем показателям.

Средний уровень – соответствие трём показателям.

Низкий уровень – соответствие двум показателям.

Прыжок в высоту с места

Предварительная работа. В зале готовят измерительные ленты.

Методика обследования. Для разминки обучающимся 5 лет предлагают попрыгать как зайчики, на месте, у обучающихся 6-7 лет спрашивают, какое животное самое «прыгучее», и предлагают попрыгать как кенгуру, и дотронуться до предмета, который подвешен над головой.

Измерительная лента одним концом крепится на поясе обучающегося, другой конец в кассете, лежащей на полу. Прыгая вверх, он вытягивает ленту из кассеты на длину прыжка. Педагог дополнительного образования делает замер. обучающийся совершает три подскока. Лучший результат фиксируется в протоколе.

Количественный показатель: высота подскока (в см).

Бросок набивного мяча

Предварительная работа. В зале делают разметку от линии, обозначенной вдоль мата через 50 см на расстоянии 5 м). Готовят 3 набивных (медицинских) мяча весом 500 г для обучающихся 5 лет и 1000 г для обучающихся 6-7 лет.

Методика обследования. В вводную часть для обучающихся 5 лет включают ходьбу на высоких четвереньках, для обучающихся 6-7 лет – отжимания от пола (для мальчиков – на прямых ногах, для девочек – на согнутых в коленях).

Обучающийся подходит к контрольной линии, педагог предлагает ему добросить мяч до яркой стойки. Бросок выполняется из И. п.: ноги врозь, мяч отведен за голову как можно дальше. Обучающийся совершает 3 броска. Лучший результат фиксируется в протоколе. Количественный показатель: дальность броска (в см).

Метание мешочка с песком

Предварительная работа. На спортивной площадке мелом размечают дорожку (каждые 50 см на дистанции 2 м). Готовят 3 мешочка с песком весом 200 гр, мел.

Методика обследования. После разминки педагог предлагает обучающемуся из И. п.: стоя, одна нога впереди, другая на расстоянии шага, рука с мешочком за головой произвести 3 броска каждой рукой. Осуществляется замер после каждого броска и лучший результат заносят в протокол. В нем фиксируются количественные и качественные показатели.

Количественные показатели: дальность броска (в см).

Качественные показатели:

Средний возраст

1. И. п.:
 - стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч;
 - предмет в правой руке на уровне груди.
2. Замах:
 - поворот туловища вправо, сгибая правую ногу;
 - одновременно правая рука идет вниз-назад;
 - поворот в направлении броска, правая рука – вверх-вперёд.
3. Бросок:
 - резкое движение руки вдаль-вверх;
 - сохранение заданного направления полета предмета.

Старший возраст

1. И. п.:
 - стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди, правая – на носок;
 - правая рука с предметом на уровне груди.
2. Замах:
 - поворот туловища вправо, сгибая правую ногу и перенеся на нее вес тела;
 - разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз-в сторону;
 - перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть – вверх.

3. Бросок:

- продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить;
- хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль-вверх;
- сохранять заданное направление полета предмета.

Высокий уровень – соответствие всем показателям.

Средний уровень – соответствие трём показателям.

Низкий уровень – соответствие двум показателям.

Определения уровня сформированности выносливости

Предварительная работа. Готовят дорожку, отмеряют дистанцию для обучающихся 5 лет – 90 м, 6 лет – 120 м, 7 лет – 150 м.

Методика обследования. Педагог дополнительного образования проводит с обучающимися несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног. Затем они встают на линию старта и по команде «Марш!» вместе с педагогом «стайкой» бегут к линии финиша.

Количественный показатель: время (в сек), затраченное на выполнение задания.

Определения уровня сформированности ловкости

Предварительная работа. На беговой дорожке выделяют 10-метровый отрезок: на старте – 2 мешочка с песком весом 200 г, на финише – стул.

Методика обследования. Педагог дополнительного образования дает задание – пробежать как можно быстрее между кеглями, не задев их. По команде обучающийся бежит к финишу. Педагог, находясь на финише, фиксирует количественные показатели. Предусмотрены две попытки.

Количественный показатель: время (в сек), затраченное на выполнение задания.

Оценка функции равновесия

Предварительная работа. Готовят секундомер и протокол.

Методика обследования. Педагог предлагает игровое задание:

- обучающимся 5 лет изобразить «Балерину» (И. п.: стоя на носках, руки на поясе);
- обучающимся 6-7 лет изобразить «Цаплю» (И. п.: стоя на одной ноге, другая согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90°).

Количественный показатель: время (в сек), затраченное на выполнение задания.

Оценка координации движения

Предварительная работа. Готовят мячи диаметром 20 см.

Методика обследования. Педагог дополнительного образования предлагает обучающимся 5-6 лет подбрасывать мяч, не сходя с места; обучающимся 7 лет – отбивать мяч, не сходя с места.

Количественный показатель: количество бросков и ударов: 5 лет (15-25); 6 лет (25-40); 7 лет (35-40).

Чтобы результаты диагностики физической подготовленности были доступны родителям, на каждого ребенка заводится «Паспорт здоровья», в котором даётся оценка социального, физического и психического здоровья ребёнка.

Критерии оценивания результатов: быстрота, скорость, сила, ловкость, выносливость, равновесие и координация движений.

3. Спортивный праздник «Мы любим играть!»

Заранее педагог дополнительного образования дает обучающимся задание- подготовить и самостоятельно провести любимую игру. Участие принимают все обучающиеся.

Критерии оценивания результатов: умение организовать и провести самостоятельно игру со сверстниками.

4. Викторина «Дай-ка правильный ответ»

Викторина проводится среди обучающихся объединения. За каждый правильный ответ обучающийся получает жетон. Победителем становится тот, кто набрал большее количество жетонов.

Вопросы:

- Площадка для бокса. Ответ: Ринг.
- Бечевка на луке для стрельбы. Ответ: Тетива.
- Клетчатая прозрачная стенка на корте. Ответ: Сетка.
- Часть игры в футбол. Ответ: Тайм.
- Начало бега. Ответ: Старт.
- Сигнал к началу боксерского поединка. Ответ: Гонг.
- Чистая победа в боксе. Ответ: Нокаут.
- Шахматная королева. Ответ: Ферзь.
- Имеет два конца и ни одного начала. Ответ: Палка.
- Гимнасты в цирке. Ответ: Акробаты.
- Спортивное соревнование, состоящее из двух видов упражнений. Ответ: Двоеборье.
- Бой один на один. Ответ: Единоборство.
- Какие виды спорта вы знаете? Ответы: футбол, хоккей, волейбол, борьба, бокс, гимнастика, плавание, фигурное катание, баскетбол, конькобежный спорт, горные лыжи.
- Что такое Олимпийские игры? Ответ: Соревнования лучших спортсменов.
- Инструмент спортивного судьи? Ответ: свисток.
- Люди бегают по всему полю, пиная мяч ногами. Ответ: футбол.
- Мяч попал в ворота. Ответ: гол.
- Спортсмены красиво танцуют на льду. Ответ: фигурное катание.
- Спортсмен должен закинуть мяч в корзину соперника. Ответ: баскетбол.
- Люди бегают на льду, отбивая шайбу клюшкой. Ответ: хоккей.
- Они ловкие, прыгучие и гибкие. Ответ: гимнасты.
- Поднимают тяжести от пола. Ответ: штангисты.
- Спортсмены стараются как можно быстрее проплыть определённую дистанцию. Ответ: плавание.

Критерии оценивания результатов: знание основных видов спорта.

Календарный учебный график

<i>Месяц</i>	<i>Число</i>	<i>Время проведения</i>	<i>Форма занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Форма контроля</i>
			аудиторная	1	Физическая культура и спорт в России.	Спортивный зал	Беседа
			аудиторная	1	Врачебный контроль.	Спортивный зал	Медицинский осмотр
			аудиторная	39	Гимнастика	Спортивный зал	Тренировочные занятия
			аудиторная	51	Легкая атлетика.	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
			аудиторная	47	Подвижные игры.	Спортивный зал	Наблюдение
			аудиторная	5	Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке	Спортивный зал	Диагностика уровня физической подготовки