


Автономная некоммерческая образовательная организация дошкольного образования
детский сад № 167

Утверждаю:
Директор АНООДО
детский сад № 167

Л. И. Шпет
«10» октября 2006 г.
Детский сад № 167



ПРОГРАММА дополнительного образования «Олимпийские резервы»

Программу составила
инструктор по физкультуре,
высшей категории,
Отличник физической
культуры и спорта
Г. И. Петц

Принята
на педагогическом совете № 52
от «10» октября 2006 г.

РЕЦЕНЗИЯ

на авторскую программу дополнительного образования дошкольников «Олимпийские резервы», разработанную инструктором по физической культуре, высшей категории Галиной Ивановной Петц

Разработанная программа дополнительного образования «Олимпийские резервы» предназначена для детей старшего дошкольного возраста. Автор совершенно справедливо отмечает, что физическими упражнениями способствуют росту и физическому развитию детей, укрепляют их здоровье и благотворно влияют на деятельность всех систем организма. Также следует согласиться с мнением автора о том, что детям посильны специальные упражнения из различных видов спорта и что они выполняют их с большим удовольствием.

В пояснительной записке Галина Ивановна четко ставит цель своей программы, которая не противоречит требованиям государственно стандарта. Задачи, решаемые в программе, предусматривают и развитие физических качеств, и двигательной подготовленности детей, а также направлены на воспитание самостоятельности в использовании средств физической культуры.

Программа Г.И. Петц разработана в объеме 64 часов, в ней содержатся все необходимые структурные компоненты, соответствующие требованиям, предъявляемым к авторским программам: технология внедрения, диагностика, планирование, содержание средств и методов, конечный результат.

Следует отметить, что разработанные автором практические занятия включают в себя упражнения из многих видов спорта с разнообразным спортивным инвентарем. Не осталась без внимания Г.И. Петц и психофизическая подготовка детей.

В связи с вышеизложенным считаю, что программа, представленная Петц Г.И., имеет большую практическую значимость, отвечает всем современным требованиям, написана доступным научным языком, в деловом стиле и может быть рекомендована для применения в дошкольных образовательных учреждениях.

Кандидат педагогических наук,
доцент кафедры ТОФВ института
физической культуры ТюмГУ



Л.А. Архипова

Настоящий педагог черпает свое профессиональное удовлетворение в радостных успехах и достижениях своих учеников, в тех, которые сегодня робко и доверчиво идут по его стопам, а завтра смело, и уверенно обгоняют его на пути к счастью и тем самым приближают к счастью самого педагога.

2. Пояснительная записка.

*Желаю вам цвести, расти,
Копить, крепить здоровье
Оно для дальнего пути -
Главнейшее условие.
С.Я.Маршак.*

Спортивная секция “Олимпийские резервы” в детском саду. Что это такое и зачем она нужна в дошколятам? Вы, наверное, удивлены! Может им еще рановато? Напротив, явление это закономерное, особенно в наши дни. Одно только слово “Олимпийские резервы” говорит о многом. Это будущие олимпийцы, чемпионы, самые быстрые, ловкие, выносливые. А сколько радости они испытывают за свои рекорды. Они подтянуты, стройны, хотят быть еще лучше, еще быстрее, крепче и здоровее. Занятия в спортивных секциях способствуют росту и физическому развитию детей, укрепляют их здоровье и благотворно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Практика работы в детском саду показала, что в системе физического воспитания дошкольников можно и нужно заниматься в спортивных секциях, включая в них: силовые упражнения, элементы акробатики, гимнастики, прыжки на батутах, упражнения с гимнастическими лентами, игры в баскетбол и футбол, работа на дисках и тренажерах. Специальные упражнения по силам малышам, они с удовольствием и довольно легко выполняют элементы гимнастики, что способствует гармоничному развитию всех мышц, закреплению разнообразных двигательных навыков. Движения их становятся пластичными, легкими и плавными. Ребенок учится владеть своим телом, правильно сгруппироваться, чтобы предотвратить травматизм, следить за осанкой. Во время выполнения упражнений на гимнастической лесенке, матах, цилиндрах ребенок уже сам

может оказать помощь, ” подстраховать” своего товарища. Обучая детей игре в баскетбол значительно улучшаются навыки владения мячом. Они свободно его держат, передают, бросают. В каждом ребенке таится заложенная природой неумная потребность движения. Для ребенка бегать наперегонки, скакать на одной ноге, подражать движениям окружающих его людей, зверей и птиц столь же естественно и необходимо, как дышать. Любая тренировка или занятие общеразвивающего или оздоравливающего характера должны доставлять ребенку радость. Необходимо соблюдать при этом принцип - “тренироваться, но не перенапрягаться, закаляться, но не переохладиться”.

Здоровые нагрузки, а не перегрузки укрепляют организм. Чем больше разумной любви, индивидуального подхода и чуткого человеческого внимания уделим мы нашим ученикам во время своих занятий, тем плодотворнее, ярче и красивее пройдут их дошкольные годы, оставившие на всю жизнь приятные, добрые воспоминания. В конечном итоге занятия в спортивной секции должны приносить детям чувство удовольствия, легкости, радости, здоровья и желание прийти на занятия снова и снова.

3. Цели, задачи программы.

Цель программы - создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста путем повышения физиологической активности органов и систем в сочетании с другими формами и средствами оздоровления в детском дошкольном образовательном учреждении.

Задачи программы:

1. Подготовка воспитанников для участия в спортивных соревнованиях, спартакиадах и олимпиадах на окружном и городском уровне.
2. Проведение занятий-тренировок с использованием современного спортивного оборудования: хип-хоп мячей, степ-платформ, тренажеров.
3. Знакомство детей с современными видами спорта: фитнес, чирлидинг.

4. Краткая характеристика программы

Программа рассчитана на детей младших, средних, старших и подготовительных групп.

- Для детей 4-го года жизни не чаще 1 раза в неделю продолжительностью не более 15 минут;
- Для детей 5 –го года жизни не чаще 1 раза в неделю, продолжительностью не более 20 минут;
- Для детей 6-го года жизни не чаще 1 раза в неделю продолжительностью не более 25 минут;
- Для детей 7-го года жизни не чаще 1 раза в неделю, продолжительностью не более 30 минут.

Занятия проходят во 2-ой половине дня с целью обеспечения для детей полноценного дневного сна, что приучает детей к порядку, дисциплине, ответственности, дает возможность восстановить работоспособность, а главное положительно влияет на их здоровье.

Программа допускает индивидуальные занятия с одним ребенком 1 раз в неделю по 10-15 мин, а также самостоятельные упражнения для совместной тренировки с друзьями или родителями. Индивидуальный и дифференцированный подход является основным приемом работы с детьми.

5. Необходимые условия и оборудование для создания кружка.

1. Для успешной работы подойдет физкультурный зал. Идеальный вариант – тренажерный зал с перекладиной, кольцами, канатом, шведской стенкой.
2. Надо иметь несколько спортивных матов, гимнастические коврики для разучивания элементов гимнастики, баскетбольные кольца – 2 шт. для игры в баскетбол, мячи по количеству детей, скакалки, батуты, резиновые эспандеры.
3. Занятие проводите регулярно, в определенные дни и часы.
4. При составлении плана работы кружка необходимо учитывать возрастные особенности дошкольников, а также их физиологические и индивидуальные возможности.
5. Особое внимание обратите на специальную физическую подготовку (СФП) и общую физическую подготовку(ОФП). Делайте акцент на развитие физических качеств: гибкость, сила, ловкость, выносливость.
6. Занятия должны начинаться с хорошей разминки, цель - разогреть мышцы, увеличить подвижность в суставах, повысить общий тонус организма.
7. Упражнения даются по нарастающей сложности.
8. Если ребенок плохо себя чувствует или устал, то отмените тренировку или снижайте нагрузку и переходите к знакомым, более легким упражнениям.
9. Когда ребенок полон энергии, бодрости, желания работать, можно несколько увеличить время тренировки и усложнить задание.
10. Чтобы добиться большого успеха включайте для закрепления знакомые элементы в физкультурные занятия.
11. Необходимо устраивать индивидуальные консультации для родителей.
12. Следить за исправным состоянием тренажеров, соблюдать правила личной гигиены.

Диагностический подход

Диагностические исследования проводятся с целью выявления первоначального и итогового уровней физического развития детей. Контрольные тесты проводятся 2 раза в год.

Наименование	Описание тестов	Требования к выполнению
1. Бег 30 м.	Бег по беговой дорожке на скорость	Указывается время
2. Сила кистей рук (СКР)	Подтягивание на перекладине или шведской стенке	Количество подтягиваний 5 – 10 раз
3. Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на ковре	Указывается результат
4. Прыжок	Прыжок в длину с места	Указывается лучший результат 2 попытки

Структура занятий.

1. Общая или специальная разминка без предметов.
2. Силовые упражнения на мышцы рук и плечевого пояса.
 - а) Упражнения с предметами, парные упражнения, расслабления.
 - б) Базовые упражнения: перекладина, шведская стенка, кольца, канат, скамья, батут, диск, упражнения на расслабление, игры на внимание, координацию движений, расслабление, массаж.
 - в) Упражнения на овладение техникой игры. Мини-соревнования.
3. Самостоятельная деятельность детей. Малоподвижная игра.

Части занятия могут варьироваться, но неизменными остаются разминка и растягивание в конце каждой части занятия.

Правила поведения для малышей.

1. Не задерживай дыхания, выполняя упражнения. Дыши свободно.
2. Переход от одного тренажера к другому только шагом.
3. Занимаясь на тренажере, дышим носом, не разговариваем, не балуемся.
4. Не пытайся тренировать больные мышцы. Делай упражнения для других мышц.
5. Научись сосредотачиваться на каждом упражнении (душой и той частью тела, которую тренируешь).
6. Не жди скорого увеличения мускулов, главное не размер мышц, а их сила и выносливость.
7. Не нагружай мышцы до боли. Увеличивай число повторений постепенно. Занимайся регулярно. Мой девиз: “Чаще и понемногу.”

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Кружок «Олимпийские резервы»

МАДОУ ЦРР - д/с № 167 города Тюмени

№ п/п	Виды деятельности	сроки проведения	Количество занятий
I	Упражнения для развития силы	сентябрь	4 занятия
II	Гимнастика маленьких волшебников	октябрь	4 занятия
III	Упражнение для развития гибкости	ноябрь	4 занятия
IV	Упражнения для развития ловкости	декабрь	4 занятия
V	Упражнения для обучения ведению мяча и броска в корзину	январь	4 занятия
VI	Школа мяча Элементы игры в футбол: ведение, пас, передача, пенальти, ускорение	февраль	4 занятия
VII	Элементы акробатики и художественной гимнастики с лентой (девочки)	март	4 занятия
VIII	Итоговое занятие. «В здоровом теле - здоровый дух» Силовые упражнения - мальчики Гимнастика для девочек	апрель	4 занятия
IX	Занятия с детьми по интересам: тренажер - «Велосипеды» шведская стенка батут баскетбол диск «Здоровья» скакалки <i>Проведение открытых мероприятий для родителей по итогам года</i>	май	4 занятия

Перспективное планирование

Перспективное планирование включает в себя последовательность и постепенное развитие и укрепление мышц грудной клетки, спины, руки, плеча, живота и ног с помощью специальной разминки в первой части занятия, а также во второй части «базовые упражнения». Это упражнения с предметами, упражнения на снарядах и овладение техникой, того или иного вида снаряда – тренажера. В четвертой части занятия дети расслабляются и отдыхают, занимаясь малоподвижными спортивными играми, играми на внимание, на коррекцию движений, артистизм и т.п. или самостоятельной деятельностью.

Месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Октябрь	<p>Наш физкультурный зал. Техника безопасности. Виды спорта. Здоровый образ жизни в режиме дня. Диагностика. Движение – основа здоровья Игры 1 занятие</p>	<p>Знакомство со снарядами и тренажерами Упражнения для развития силы: а) жим на скамье лежа б) отжимание от пола девочкам с колен Общая и спецразминка Игры 1 занятие</p>	<p>Правила тренировки – соблюдай и смотри не нарушай. Техника работы на гимн. скамье: а) прыжки б) подтягивание в) отжимание Спецразминка</p>	<p>Тренажер не простой, волшебный - «диск здоровья» Правила безопасности Правила разминки Упражнения для развития силы а) сед «углом», 5 – 6 раз – 2 сек. Игры</p>
Ноябрь	<p>Спецразминка (СР) Упражнения с кистевым эспандером Упражнения на скамье а) равновесие б) стоя на 1 ноге в) отжимание от скамьи сзади Мини-батут Самостоятельная деятельность (СД)</p>	<p>СР № 2 Резиновые мячи диаметром 6 см Канат – лазание 2-3 подхода с перерывом 30 сек. Упражнения для развития силы: а) прыжки выпрямившись из присяда, руки вверх б) с поворотом 180 – 360 градусов Игры</p>	<p>СР № 3 Набивной мяч № 10 Кольца а) подтягивание на кольцах б) перевороты СД</p>	<p>СР № 4 Шведская стенка а) вис б) поднимание ног, согнутых в коленях. Беговая дорожка – чувствовать движение и наслаждаться им. Кистевой эспандер Игры</p>

Декабрь	СР № 5 Ручной эспандер Гимнастическая палка: а) балансирование б) ловля в) подлезание Скамья Мини-батут а) прыжки с хлопком б) подтягивание коленей в) с поворотом СД	СР № 6 Упражнения на двуглавые мышцы: 1. Подъем гантелей (бут. с водой) 2. Упражнения на канате Спина: Подтягивание Тяга к поясу сидя Игры	Разминка в парах с набивными мячами Обручи большие и малые Перекладина + кольца Разгибание ног Приседание Выпады СД	СР № 3 в шеренгах Скакалки короткие + Длинные (прыжки) Велотренажер Лестница подвесная, канат Игры
Январь	СД Гимнастика маленьких волшебников «группировка» «бабочка» «шпагат, полушпагат» «лягушка» «березка» «мост» Упражнения для развития гибкости «складка», «лук» кольцеброс Игры	Парная разминка Приседание 3 x 10 раз Выпрыгивание с колен до 10 раз на хлопок Длинная скакалка Игры	СД № 1 Упражнения для обучения ведению мяча и броска в корзину а) ведение свободное б) бросок из-за головы в) бросок одной рукой СД	СД № 2 Элементы акробатики и худож. гимнастики с лентой (дев) Массажеры Диск – здоровья «Велотренажеры» Игры
Февраль	СД Танцевальная Скакалки длинные и короткие Скамья + шведская стенка Сгибание ног лежа Подъем на носки стоя СД	Парная разминка Резиновые мячи диаметром 6 см. Перекладина кольца Бокс Игры	СД № 1, 2, 3 Кистевой и ручной эспандеры Канаты Упражнения на гимн. стенке. Выпады с гантелями, Приседания, сгибание ног лежа СД	Придумай и покажи – закрепить полученные навыки Упражнения на мячах «прыгунках» Занятие соревнование – развивающие стремление к победе и уверенность в своих силах, выход из проблемных ситуаций Игры

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

кружок «Олимпийские резервы»
МАДОУ ЦРР – д/с № 167 города Тюмени
младший возраст
1 год обучения

№ пп	Вид деятельности	Срок проведения	Количество занятий
1.	Развитие ориентирования в пространстве посредством ОРУ, упражнений в ходьбе в различных направлениях и в ознакомлении с построением в рассыпную и в круг.	Октябрь	2
2.	Развитие ловкости, равновесия и ориентирования в пространстве посредством ОРУ, упражнений в ходьбе по ограниченной поверхности.	Октябрь	2
3.	Развитие подвижности и выносливости посредством упражнений для формирования правильной осанки, упражнений в беге и упражнений с мячом.	Ноябрь	2
4.	Развитие силы и ловкости посредством упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия, упражнений с мячом, упражнений в ползании по скамье.	Ноябрь	2
5.	Развитие ловкости, равновесия, формирование вестибулярного аппарата посредством перестроения, ОРУ с предметами, упражнений в беге между предметами, упражнений в ползании по скамье и спрыгивании.	Декабрь	2
6.	Развитие быстроты и выносливости посредством упражнений в беге с постоянно нарастающей скоростью, с изменением темпа. Подвижные игры.	Декабрь	2
7.	Развитие быстроты и ориентирования в пространстве посредством упражнений в ходьбе с различной скоростью и с изменением направления. Упражнений в забрасывании мяча в обруч с различного расстояния.	Январь	4

СР 2 для мышц спины.

а) Упражнение “Лодочка”.

И.п.- лежа на животе, руки взяты в замок впереди, ноги вместе.

Прогнуться в спине, руки и ноги вверх.

б) Упражнение “Змея”.

И.п.- лежа на животе, руки под плечами. Поднять голову, туловище,

руки поднять к голове ладонями от себя, сказать “ш-ш-ш”.

в) Упражнение “Замок”.

И.п. – лежа на животе. Выпрямить руки, запрокинув голову назад, ноги согнуть к голове.

г) И.п.- лежа на спине, руки прямые за головой. Руки через голову вперед - сесть на ягодицы, опираясь на руки.

СР 3 для мышц рук.

а) Подтягивание на перекладине или шведской стенке (подбородок должен коснуться перекладины.)

б) И.п. – лежа на полу, на животе перед шведской стенкой, руки держатся за нижнюю перекладину. Подтянуться к ней, коснуться головой и подтягиваться вверх по перекладине.

в) Вращение ладоней, взятых в “замок”.

г) Поставить ладонь к ладони и с усилием давить на них.

д) И.п.- лежа на полу. Поставить перед собой полку так, чтобы она почти касалась лица. Перебирая пальцами подтянуться по палке вверх, поднимая туловище и голову, опуститься вниз.

СР4 для мышц плеча.

а) Упражнение “Бокс”

И.п.- ноги чуть расставлены, руки согнуты, легкий наклон вперед, поочередно выпрямлять руки с силой , резко.

б) Упражнение “Плечевая качалка”

И.п. – ноги чуть расставлены, руки согнуты перед грудью.

Поднимаем по очереди локти вверх-вниз.

в) Упражнение “Стол”

И.п.- сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях.

Поднять ягодицы вверх, выпрямить спину, живот наверх.

г) И.п. – стоя, руки у плеч. Вращение согнутыми руками вперед-назад.

д) И.п. – стоя, руки внизу. То же прямыми руками, пальцы сжаты в кулак.

СР5 для ног.

- а) Выпады на колено вперед.

И.п.- стоя, ноги вместе, руки в стороны.

Правую ногу вперед, опереться на колено рукой, вернуться в и.п.

- б) Приседания с прямой спиной.

И. п. – пятки вместе носки врозь.

Приседаем, спина прямая, руки вперед, колени в стороны, перекаат на носки ног.

- в) Выпады с опорой на колени в сторону.

И.п. – ноги шире плеч.

Опираясь на правое колено руками, переноси вес тела на правое колено, левая нога прямая, правая согнута.

- г) Сидение у стены на корточках.

И.п. – встать к стене, прижавшись спиной и расставив ноги на ширину плеч.

Сползти по стене спиной вниз, отодвигая ступни (руки обхватывают плечи), пока бедра и голень не образуют прямой угол. Удержаться 5 секунд.

- д) Подъем икр.

И.п. – встать на доску (книгу) так, чтобы пятки торчали так далеко, как возможно.

Поднимайтесь на носочки вверх, балансируя, опускайте пятки вниз (5 секунд).

- е) Выпрыгивание с колен на ноги.

СР6 для мышц живота.

а) Скручивание стоя.

И.п. – стоя, слегка расставив ноги, руки в стороны.

Повороты влево – вправо, захлестывая руки назад.

б) Подъем корпуса.

И.п. – лежа на спине, руки за головой или скрещены на груди.

Поднимайте туловище - сядьте, не помогая руками.

в) Упражнение “Колобок”

И.п.- сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади.

Обхватить колени, прижать к голове, вернуться в и.п.

г) Упражнение “Клубок”

И.п.- лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки на поясе.

Поднять голову, корпус, локти, подтянуть к коленям, вернуться в и.п.

д) Подъем коленей.

И.п.- лежа на спине, руки под поясницей

Поднять согнутые колени, поддержать, опустить

е) Скручивание сидя.

СР7 – Парные упражнения.

(дети стоят лицом друг к другу, взявшись за руки)

а) Упражнение “ Пилка дров “.

Движения вперед- назад.

б) Те же движения, но с сопротивлением.

И.п.- ладони к ладоням, ноги расставлены устойчиво.

в) Упражнение “ Пилка дров”, но движения руками происходят вниз.

г) Взяться за плечи друг друга, наклоны вперед.

д) Упражнение “Мяч”

Один ребенок подпрыгивает на носочках, сгруппировавшись в комочек, другой слегка толкает его пальцами сверху, как бы отбивая мяч.

е) Упражнение “ Тележка “

Один ребенок берет за ноги другого и “ ведет” его, а тот идет на руках. Затем меняются.

ж) Упражнение “Ванька - встань-ка”

Сесть лицом друг к другу, упершись ступнями, взявшись за руки. По очереди отнимать друг друга от пола.

СР8 – упражнения в шеренгах лицом друг к другу.

Повторить упражнения а); д) - так же, как в парных упражнениях, плюс:

- приседания: спина прямая, ладонь к ладони;

- перепрыгивание на свою сторону.

СР9 – Танцевальная разминка “Три медведя”.

Жили – были три медведя, три медведя во бору,

Выходили три медведя на разминку по утру.

1. Шел маленький мишка, мишка – топтышка (семенящий шаг на носочках).
2. Шла в розовой панамочке купать топтыжку мамочка (мягкий шаг с перекатом с пятки на носок).
3. И важно, молодец, шел сзади всех отец (шаг на наружной стороне стопы).
4. Дружно прыгнула семья, плавать учится семья (движения брасса, кроля).
5. Вышли мишки из воды, отряхаются они (взмахи кистями рук, головой).
6. Веселится вся семья – стала бодрою она (прыжки, танцевальные движения).

Развитие ловкости

Ловкость – это способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил. Степень развития ловкости во многом зависит от наличия силы, гибкости, быстроты. Перекаты, кувырки, равновесия, висы, упоры, стойки, балансирование – все эти упражнения и другие можно непосредственно использовать для развития ловкости.

Упражнения для развития ловкости

I. Эквилибристика

1. Сохраняя равновесия.

а) Равновесие на правой согнув левую, опорная нога выпрямлена, бедро поднято вперед выше горизонтального положения, туловище прямое, руки вверх или в стороны. – удерживать равновесие 3 – 4 сек., доводя до 20 сек., 2 – 3 раза поочередно на каждой ноге.

б) В дальнейшем усложняя: стоя на носке; с закрытыми глазами и т.д.

2. Балансирование предметов;

а) На ладони согнутой руки.

б) То же, передвигая вперед и назад;

в) Присев до опоры свободной рукой о пол и встать – от 30 сек. – до 1 мин.

II. Висы. на перекладине держась:

а) Руками.

б) Ногами.

в) Одновременно ногами и руками – от 30 сек. - до 1 мин.

III. Полустойка.

а) На руках, опираясь коленями согнутых ног о локти, руки на полу на ширине плеч, слегка согнуты, пальцы рук вперед;

б) То же, упор, опираясь бедрами о локти, ноги врозь, вперед – фиксировать положение до 10 сек.

Развитие выносливости

Выносливость – это способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу. В спортивных состязаниях она занимает ведущее место, влияет на результат, позволяет лучше выполнять упражнение от начала до конца, помогает переносить большие нагрузки в тренировках и быстрее восстанавливаться.

Упражнения для развития выносливости

1. Поднимание ног в угол:

- а) Сидя на полу. выполнять в среднем темпе или медленном по 2-3 подхода
- б) На стуле. с небольшим отдыхом по 10 – 15 раз
- в) Лежа на спине.

2. Поднимание ног в висе:

на гимнастической стенке:

- а) Согнутых. От 30 сек. – до 1 - 1,5 мин.
- б) Прямых до положения угла.
- в) До касания перекладины

3. **Шпагаты** – сидеть в шпагатах, постепенно увеличивая время от 30 сек. – до 1-1,5 мин.

4. **Прыжки через скакалку** – по 3 – 5 мин. 2 – 3 раза с небольшим отдыхом.

5. **Отжимание в упоре лежа** – кто больше.

Упражнения для развития гибкости.

1. Упражнение на полу (мат):

- а) «лук» - лёжа на животе, руками взявшись за голень – прогнуться.
- б) «складка» - сидя на полу – максимально прогнуться до ног; - стоя на полу – максимально прогнуться до пола.
- в) «бабочка» - в упоре сидя.
- г) «высокий угол» - упор сзади, ноги вверх.
- д) «шпагат», «полу шпагат» - руками упираясь о пол.
- е) «лягушка» - лёжа на бёдрах, максимально прогнуться, стопы касаются головы.

2. Работа с мячом:

- а) бросание мяча из-за головы двумя руками в щит.
- б) передача мяча по кругу вправо, влево (произвольным способом).

3. работа на велотренажёре.

Упражнения для развития силы.

1. Упражнение на гимнастической скамейки:

- а) прыжки через скамейки;
- б) скольжение по гимнастической скамейке;
- в) прыжки на правой, левой ноге вдоль скамейки;
- г) отжимание от скамейки, сидя на полу, упор сзади.

2. Работа с мячом:

- а) передача от груди двумя руками в паре;
- б) ведение мяча вдоль скамейки правой, левой рукой;
- в) бросок в корзину, с ведение мяча – два шага и выпрыгивание.

3. Эквилибристи на «бобине» - сохранять устойчивое положение (равновесие).

Расслабление на полу.

Упражнение «бабочка».

Круговая тренировка.

Работа в тренажёрном зале.

Цель: воспитывать выносливость.

1. Построение, равнение, по порядку рассчитались.

Ходьба в колонне друг за другом.

Кругом – в обратном направлении.

Ходьба на два счёта на носочках на двух пятках.

Спортивная ходьба, лёгкий бег приставным шагом правым, левым боком через середину, ходьба скрестно назад.

Лёгкий бег с заданием:

раз – пол правой рукой

два – левой рукой

три – вместе, хлопок.

Лёгкий бег через середину с прыжком до флажка, ходьба в полном приседе.(3 раза).

Лёгкий бег, спортивная ходьба, обычная ходьба.

Упражнение на дыхание:

2. Работа с гантелями.

И.п. стоя - руки в «замок» вращение кистей по кругу, «волна», вверх, назад.

И.п. стоя - разводить руки с гантелями в стороны.

И.п. стоя - руки перед собой, сгибание в локтевом суставе;

И.п. стоя - руки к плечам – вверх.

И.п. стоя - гантели за голову – наклон вперёд.

И.п. стоя - гантели на пояс – поворот.

И.п. стоя - машем гантелями вперёд – назад «лыжник».

И.п. стоя - приседание на одну ногу.

И.п. стоя - прыжки – руки в стороны.

И.п. стоя - прыжки со сменой рук и ног.

3. Работа в тренажёрном зале.

а) жим штанги, лёжа на доске;

б) «бокс»;

в) «езда на велосипедах»;

г) «степпер»;

д) «боди - жим»;

е) гантели;

ж) диски;

з) отжимание от скамейки и пола (10 раз);

и) прыжки на скакалке;

к) «гантели».

девочки: гимнастические ленты, диски, гимнастическая лесенка.

4. На осанку:

Ноги вместе - и.п. стоя

Ноги врозь - стоя, ноги на ш.п.

Воля в кулак - вытягиваю руку, согнутую в кулак вправо.

Я повторяю по утрам - наклоны вправо, влево боком руки согнуты в кулак, скользят по бокам.

Мой позвоночник - руки в кулак, одна на живот, другая - за спину.

Гибок - наклон, ладони до пола.

Прям - кулачки ан колени.

Когда лежу - руки в стороны, ладони кверху.

Стою - руки вверх.

Сижу - вперёд.

За позвоночником слежу - руки за голову.

Свой позвоночник сберегу.

**Занятие №2. Повторное. Тренировка спасателей.
Сильные, смелые, выносливые.**

3 часть. 4 вида: опасный груз.
челночный бег - перенести груз (кубики).
поднимание туловища - 10 раз.
прыжок в длину.
сгибание рук в упоре стоя на коленях.

Сорока: спасите зверей в лесу,
прорвало нефтепровод.

3 обруча на полу:



прыжок через горящий нефтепровод
и спасают животных «игрушки»
переноса в обручах.

1 часть. Ходьба: носки, пятки, ребро, «чаплин», «утёнок», бег, подскоки,
бег, «слалом» приставным шагом правым, левым боком.

Занятие №1. Тема: «Растяжка»

Построение, равнение за направляющим.

Ходьба по залу обычная.

Спортивная ходьба – 4 круга.

Легкий бег – на «сигнал» присели, выпрыгнули.

Бег через середину – достать флажок.

Ходьба с изменением направления, врассыпную.

«Растяжка».

И.п. стоя ноги на ш.п., руки вниз.

- правая рука вытянута вперёд – натянуть другой рукой ладонь на себя;
- и.п. то же левой рукой.

И.п. стоя руки в замок сзади:

- развести плечи.

И.п. стоя, руки на поясе, ноги на ширине стопы:

- перенести вес тела на одну ногу, другую ногу – на пятку;
- то же на другую ногу.

И.п. лежа на спине руки скрестить на груди, ноги развести:

- поворот корпуса, не отрывая ноги и туловища (8 раз).

И.п. то же – руки вдоль туловища:

- поворот таза, ноги не отрывая (8 раз).

И.п. лёжа на животе, руки вытянуты вперёд:

- руки тянутся вперёд, ноги лежат.

Укрепление мышц живота.

«Русалка».

И.п. лёжа на одном боку, ноги скрестить – нога на ногу, упор одной рукой о пол, другая рука на боку:

- оторваться от пола – ноги прямые, рука вверх.

И.п. то же – оторваться от пола, упор на руки и *задержаться*.

И.п. то же – упор на руки, оторваться от пола и *закрутка рукой*.

«Закрутка»:

И.п. лёжа на животе, руки в стороны:

- достать правой ногой левую руку и наоборот.

Упражнение на гимнастической лестнице:

1. Вис – поднятие ног, согнутых в коленях (8 раз).
2. Прыжки на батуте – отталкивание, раскачивание на батуте на двух ногах – подтягивание одновременно обеих ног к груди.

Работа на тренажерах – велосипед.

Баскетбол – броски в корзину.

Игра с мячом: «меткий стрелок».

Занятие №2.

Разминка: построение.

1. Ходьба по залу обычная.

Спортивная ходьба, змейкой (4 круга).

Лёгкий бег, бег через середину с выпрыгиванием вверх - достать флажок.

Ходьба, упражнение на дыхание.

Лёгкий бег с заданием: на раз – присели, продолжаем бег; на два – выпрыгивание вверх, продолжаем бег; на три – бег со сменой ведущего.

2. Разминка: - кистей и рук; - разминка локтевых суставов; - вращение колен; - вращение тазом.

3. Отжимание: - от пола (мальчики); - от скамейки(девочки).

Подтягивание - лёжа на полу на гимнастической лестнице.

Поднимание ног под прямым углом (10 раз).

4. Игра с мячом «Охотники и утки».

Занятие №3.

1. Упражнение на полу:
 - а) езда на ягодичках, выбрасывая прямые ноги поочередно вперёд;
 - б) прокатывание «брёвнышком» на полу;
 - в) скольжение на спине отталкиваясь ногами поочередно вперёд или одновременно.
2. Упражнение на гимнастической лестнице:
 - а) лазание по лестнице вверх;
 - б) поднятие ног под прямым углом;
 - в) подтягивание на руках с пола до трёх ступенек.
3. Работа с мячом:
 - а) ведение мяча, бросок в корзину;
 - б) бег по кругу с ловлей мяча, бросок в корзину.
4. Работа на тренажёрах:
 - а) на велосипеде;
 - б) на «бобине» - сохранение устойчивости и равновесия.
5. Расслабление на полу.

Занятие №4.

Ходьба; бег; бег приставными шагами правым, левым боком; бег два правым, два левым боком; круговое вращение по кругу; бег по кочкам вправо, влево; бег с ускорением; прыжки на правой, левой ноге; бег спиной вперед; ходьба.

Разминка:

1. Круговые вращения: - рук вперёд, назад; - плечей вперёд, назад.
2. Вращение кистей перед собой.
3. Вращение локтевых суставов вперёд, назад.
4. Вращение тазом.
5. Вращение тазом, руки за головой.
6. Вращение пальцев ног на месте.
7. Упражнение «Мельница».
8. Вращение колен (И.п. ноги на ширине ступни, руки на коленях – вращение к себе и от себя).
9. Вращение головы вправо, влево.
10. Сидя на полу – разминка голеностопа вправо, влево, поднимая ноги – нога берётся изнутри за пятку.
11. Растяжка – на боковой шпагат и закручивание на голень.
12. Разминка колен – и.п. сидя на полу, ноги согнуты в коленях перед собой – кладём то правую, то левую ногу в центр.
13. Сед вправо, влево.
14. Сидя на полу, ноги на ширине плеч - наклоны к правой, левой ноге и по середине грудью, скручивание назад.
15. Разминка плечей: и.п. стоя на коленях руки на ширине плеч – ложим то правое, то левое плечо в центр, или руки вперёд – наклон грудью.
16. Лёжа на животе – скручивание правой ноги к левой руке.

Работа в тренажёрном зале с гантелями.

И.п. Стоя, ноги врозь, спина прямая, руки опущены вниз, слегка согнуты в локтях. Развести руки в стороны до уровня плеч, медленно вернуться в исходное положение.

И.п. Стоя, ноги врозь, руки опущены, ладони развёрнуты наружу. Поочерёдное сгибание и разгибание рук.

И.п. Стоя, согнув ноги в коленях, наклонитесь вперёд в области таза, не сгибая спины. Одна рука на бедре, другая с гантелью согнута в локте на уровне талии. Выпрямить руку с гантелью в локте, уводя её назад. Вернуться в исходное положение.

И.п. Одной рукой опереться в колено. Другую руку, согнутую в локте, отведите как можно дальше назад. Из этого положения медленно ведите гантель к плечу и затем снова назад.

И.п. Лёжа на спине, руки, на уровне плеч согнуты в локтях. Вытяните руку вверх, вернитесь в исходное положение.

Разработка мышц груди, плеч, задних мышц рук.

И.п. Лёжа на полу, руки вытянуты перед собой над плечами. Медленно разведите руки в стороны, чуть сильнее сгибая их в локтях. Вернитесь в исходное положение.

И.п. Лёжа на спине, на степе, гантель взять двумя руками. Не выпрямляя до конца руки в локтях, заведите гантель за голову и опустите вниз. Опускайте руки до тех пор, пока не почувствуете растяжение в области грудной клетки. Вернитесь в исходное положение.

И.п. Стоя, ноги слегка согнуты, руки согнуты в локтях за головой, разгибая руки, вытолкнуть гантели вверх. Вернитесь в исходное положение.

И.п. Упор лёжа. Медленно согните руки и медленно вернитесь в исходное положение.

Примерные комплексы упражнений.

Напольный диск.

1. И.п.- стоя на диске двумя ногами. Повороты туловища влево, вправо с одновременным отведением рук в противоположную сторону.
2. И.п.- стоя одной ногой на диске. Поворачивать ногу вокруг вертикальной оси.
3. И.п.- диск на стуле, сесть на диск, руки на поясе. Повороты туловища влево, вправо, вращая диск. Отталкиваться ногами, помогать активному скручиванию туловища.
4. И.п.- сесть на диск, ногами и руками упереться в пол. Выполнять движение, вращающее диск вправо и влево.
5. И.п.- сидя на стуле, одна нога на диске. Повороты диска правой и левой ногой.
6. И.п.- стоя на диске. Наклониться и взяться руками за опору /стул/. Выполнять движения ногами вправо, влево.
7. И.п.- стоя на двух дисках, держась за руки. Вращение влево и вправо /выполняется в паре/.

Тренажер «Грация»

1. И.п.- лёжа на спине, на животе, боку. Два шнура на стопе, два других захватываются кистями.
И.п.- лёжа на спине, руки вперёд. Натягивая шнур, прямые руки вниз, одновременно подтягиваем ноги вверх а) до угла 45° , б) до угла 90° .
2. И.п.- лёжа на спине; попеременно подтягивать одной рукой согнутую в колене ногу как можно ближе к груди.
3. И.п.- лёжа на спине, руки вперёд. Подтянуть ноги вверх, согнуть в коленях, приближая их ближе к груди, руки опустить вниз.
4. И.п.- лёжа на спине, ноги врозь - вверх, руки вперед. Попеременно подтягивать и опускать прямые ноги.
5. И.п.- лёжа на правом боку, левая рука вверх, правая согнута в упоре, опускать левую руку к правому бедру, подтянуть левую ногу вверх. То же на левом боку.
6. И.п.- лёжа на животе, руки назад. Опуская руки вниз, подтянуть согнутые ноги вверх – назад, не отрывая глаз от пола, в положении натянутого лука.

Пружинный эспандер.

1. И.п.- ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд, пальцы удерживают ручки эспандера. Разведение прямых рук в стороны.
2. И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, эспандер в руках сзади. Наклон вперёд, прогнуться, руки назад – вверх.
3. И.п.- сидя на стуле. То же упражнение, что и первое.
4. И.п.- стоя, одна ручка эспандера в согнутых руках, другая – под стопой. Сгибание и выпрямление рук в локтевых суставах.
5. И.п.- сидя на стуле. То же упражнение, что и четвёртое.
6. И.п.- лёжа на спине. Это же упражнение.
7. И.п.- лёжа на эспандере, ручки которого в руках вверху, разведение прямых рук в стороны.
8. И.п.- Полуприсед, стопы на эспандере, руки удерживают ручки эспандера. Встать прямо, выпрямить руки и ноги.

Мини – батут.

1. И.п.- стоя в центре батута, руки в стороны. Небольшие раскачивания вверх и вниз.
2. И.п.- стоя в центре батута, руки на поясе. Выполнять небольшие подскоки.
3. И.п.- то же. Прыжки с поднятием рук вверх через стороны.

Тренажер «Бегунок».

1. И.п.- стоя на «Бегунке». Продвижение вперёд – назад.
2. И.п.- то же. С грузом в руках на голове продвижение вперёд – назад.

Тренажер «Лестница».

1. И.п.- стойка лицом к боковой поверхности лестницы: лазанье вверх и вниз с поочерёдным перехватом руками и переступанием ногами.
2. И.п.- стойка лицом к лестнице: лазанье вверх и вниз с поочерёдным перехватыванием руками и ногами. То же, но с одновременным перехватом руками.
3. И.п.- вис на прямых руках. Поднимаясь вверх с поочерёдным перехватом руками без опоры ногами.
4. Лестница закреплена в горизонтальном положении, и.п.- вис на прямых руках: раскачивание в висячем положении; передвижение с поочерёдным перехватыванием руками перекладин лестницы.
5. И.п.- вис с опорой ногами: лазанье вперёд и назад.
6. Лестница закреплена в горизонтальном положении: лазанье вперёд и назад переменным шагом.

Тренажер «Роллер».

1. И.п.- стоя на коленях, упор в роллер: прокатить роллер вперёд, перейти в сед на пятках; прокатить роллер вперёд, перейти в положение - лёжа на груди.
2. И.п.- сидя на коленях. Роллер справа. Прокатить роллер вправо. То же в левую сторону.
3. И.п.- упор присев, роллер сзади. Прокатить роллер назад, перейти в положение сидя.
4. И.п.- упор присев. Прокатить роллер вперёд, перейти в положение - лёжа на бёдрах.

Тренажерное поле необходимо оборудовать таким образом, чтобы каждый ребёнок мог тренироваться самостоятельно или под руководством воспитателя. Размещаются тренажеры так, чтобы обеспечить свободу движений в упражнениях статического и динамического характера.

Упражнения с гантелями на мячах прыгунах.

И.п. лежа спиной на мяче, ноги согнуты в коленях:

– поднятие гантелей вверх.

И.п. лежа на мяче животом, ноги прямые:

– разводим руки с гантелями до уровня плеч.

И.п. лежа на мяче животом, руки - упор об пол, ноги прямые упираются на носок:

– поднятие прямой ноги на уровне туловища.

И.п. то же, но стоя на одном колене:

– поднятие другого согнутого колена вверх.

И.п. сидя на мяче, руки с гантелями согнуты к плечам:

– поднятие гантелей вверх.

И.п. сидя на мяче, руки с гантелями внизу, ноги широко:

– поднятие рук до уровня плеч.

И.п. сидя на мяче, руки с гантелями внизу:

– жим к плечам.

И.п. сидя на мяче, руки с гантелями вытянуты вверх:

– сгибание в локтевом суставе за голову.

И.п. лежа на мяче животом или стоя на коленях - живот на мяче, руки назад:

– поднятие корпуса туловища назад.

И.п. лежа на спине, руки за голову в замок, ноги сверху на мяче, зажав его под коленями:

– поднятие мяча.

Упражнения с мячом.

И.п. стоя спиной к друг к другу:

– передача мяча одновременно вправо, с поворотом в одну сторону.

И.п. стоя спиной подальше друг от друга:

– броски с поворотом одновременно в одну сторону.

И.п. стоя – передача мяча двумя руками от груди прямо.

И.п. стоя – передача мяча двумя руками из-за головы вверх.

И.п. лежа на спине ноги согнуты в коленях:

– бросок мяча вверх – другой ловит.

И.п. сидя друг на против друга, ноги согнуты в коленях, другой держит своими ногами, вес туловища с наклоном:

– броски друг другу от груди.

И.п. лежа на животе ноги, руки вытянуты (близко друг к другу):

– броски мяча друг другу.

И.п. лежа на животе, одна рука на мяче:

– отжимание.

Упражнение для ног с классиками.

- 1). Бег чаще через классики.
- 2). Бег с высоким подниманием бедра.
- 3). Забегание ногами в классик.
- 4). Прыжки вверх двумя ногами через классик.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка.—М., 1983.— 111 с.
2. Аршавский И.А. Ваш ребенок у истоков здоровья.—М., 1992.—С. 8—48.
3. Аръямов И.А. Особенности детского организма.— М.: Просвещение, 1953.— 192 с.
4. Ашмарин Б. А., Завьялов А. К, Курамын Ю. Ф. Педагогика физической культуры: Уч. пос.— СПб., 1999.—353 с.
5. Вильчковский Э. С. Развитие двигательной функции у детей.— Киев: Здоровья, 1983.— 208с.
6. Возрастная и педагогическая психология: Уч. пос. / М. В. Матюхина, Т. С. Михальчик, Н. Ф. Пронина и др.; Под ред. М. В. Гамезо и др.— М.: Просвещение, 1984.— 256 с.
7. Глазырина А. Д. Физическая культура -- дошкольникам. Старший возраст.— М.: Гуманит. изд.центр ВЛАДОС, 1999.— 264 с.
8. Глазырина А. Д., Овсянkin В. А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пос. для педагогов дошк. учрежд. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.— 175 с.
9. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников / Сост. Н. А. Ноткина.— СПб.: Образование, 1993.—36с.
10. Дмитриев В. Н. Игры на открытом воздухе.—М.: Изд. дом МСП, 1998.— 240 с.
11. Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми.— М.: Медицина, 1989.— 128 с.
12. Ильин Е. П. Психология физического воспитания.— М.: Просвещение, 1987.— 287 с.
13. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания.— М.: Просвещение, 1983.— 223 с.
14. Кабанов А. М, Чабовская А. П. Анатомия, физиология и гигиена детей дошкольного возраста.— М.: Просвещение, 1969.— 288 с.
15. Как вырастить здорового ребенка / Под ред. В. П. Алферова.—Л.: Медицина, 1991.— 415 с.
16. Карманова А. В. Занятия по физической культуре в старшей группе детского сада.— Мн.: Нар. асвета, 1980.— 127с.
17. Аатохина А. И. Творим здоровье души и тела.— СПб.: Комплект, 1997.— 495 с.
18. Медико-педагогический контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста: Методич. рек. / М-во здравоохранения СССР.— М., 1982.—28с.

ИНФОРМАЦИЯ О ПЕДАГОГЕ

Фамилия имя отчество: Петц Галина Ивановна

Год рождения: 1960

Образование: среднее специальное, Тюменское педагогическое училище, 1980

Педагогический стаж: 28 лет

Категория: высшая, 13 разряд,

Отличник физической культуры и спорта

Курсовая подготовка: январь 2006, «Особенности речевого и психического развития у детей дошкольного возраста»

Стаж работы в данном учреждении: 17 лет



УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
в старшей (1) и подготовительной (2) группах

Вид занятия	Количество занятий														Итого							
	Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Январь		Февраль		Март			Апрель		Май				
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2		1	2	1	2			
Традиционное	-	-	4	3	2	5	4	4	-	-	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	17	18
Сюжетно-игровое	-	-	2	-	4	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	-
Игровое (на основе подвижных игр, игр-эстафет, спортивных игр)	6	6	3	4	1	1	1	2	-	-	1	1	1	2	5	6	4	4	4	22	26	
По интересам детей (на основе свободного выбора движений)	-	-	1	1	2	2	1	2	-	-	1	1	1	2	1	2	2	2	2	8	12	
Тренировочное	-	-	2	4	2	2	4	4	3	3	4	4	8	6	2	2	-	-	-	25	25	
Ритмическая гимнастика	-	-	-	-	-	-	-	-	6	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	6	
Фитбол-гимнастика	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	3	4	-	-	-	-	-	-	-	5	6	
Контрольно-проверочное	6	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	6	12	12		

СОДЕРЖАНИЕ.

- I. Пояснительная записка.
- II. Цель, задачи.
- III. Учебно-тематический план.
- IV. Содержание программы
- V. Годовой календарный учебный график
- VI. Организационно - педагогические условия реализации программы:
- VII. Планируемые результаты
- VIII. Оценочные и методические материалы
 - Формы контроля
 - Критерии отслеживания усвоения программы
 - Условия реализации программы
 - Воспитательная работа
 - Литература