

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА № 856»

«СОГЛАСОВАНО»  
Методическим советом ГБОУ  
Школы №856  
Председатель МС \_\_\_\_\_  
Маркуцкая С.Э.  
Протокол № 1  
«15» 09 2015 г.



«15» 09 2015 г.

Дополнительная общеобразовательная программа  
Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень: ознакомительный

**Секция «Спортивные игры»**

Возраст обучающихся: 14-18 лет

Срок реализации: 8 месяцев (30 недель)

Разработчики: Педагог(и), реализующий(ие)  
программу:

Алексеев Иван Павлович  
— педагог дополнительного  
образования, учитель физической  
культуры

Алексеев Иван Павлович

Принята на педагогическом совете школы  
Протокол № \_\_, от \_\_\_\_\_ 2015г.

Москва 2015г.

## Пояснительная записка

Настоящая программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Физическое воспитание представляет собой воспитательно-образовательный процесс, характеризующийся всеми присущими педагогическому процессу общими признаками (ведущая роль педагога, направленность деятельности педагога и детей на реализацию задач воспитания и обучения, построение системы занятий в соответствии с дидактическими и общепедагогическими принципами и т.д.) В то же время физическое воспитание имеет свои специфические особенности, которые отличают его от других видов воспитания. Прежде всего - это процесс, протекающий по закономерностям деятельности, обеспечивающий упорядоченное формирование и совершенствование двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую дееспособность.

Физическая культура - органическая часть культуры общества и личности. Понятие «физическая культура» объединяет все, что относится к физическому воспитанию, образованию, развитию человека в системе физического воспитания и вне ее. Если рассматривать физическую культуру во взаимосвязи с другими видами культур, а физическое воспитание во взаимосвязи с другими видами воспитания: умственным, нравственным, эстетическим, трудовым, то можно говорить о «духовной физической культуре», как явлении, которое воздействует на природу человека, изменяя ее в соответствии с закономерностями всестороннего развития личности. Физические упражнения и спортивные игры - основное и специфическое средство физической культуры.

Актуальность и педагогическая направленность данной программы заключается в том, что подвижные игры и игровые упражнения имеют большое значение для всестороннего, гармоничного развития подрастающего поколения.

Находиться в движении, особенно для детей школьного возраста, является насущной потребностью, обусловленной возрастными анатомическими особенностями, связанными с окостенением позвоночника.

Это стремление детей к движению лучше использовать в активных играх, регулируя нагрузку на организм.

Спортивные игры оказывают благотворное влияние на весь организм ребенка, не только укрепляя и развивая двигательный аппарат, но и влияя на формирование личности ребенка, способствуя его психическому развитию.

Большую часть физических нагрузок дети, особенно в школьном возрасте, получают в процессе спортивных игр, во время которых у них происходит естественное развитие основных видов движения.

При этом наблюдается большая естественная активность мальчиков и юношей по сравнению с девушками.

Во время игры у детей развиваются сообразительность, внимательность, дисциплинированность, чувство здорового соперничества, вырабатывается инициатива и самостоятельность, чувство товарищества.

Занятия спортом – прекрасная форма досуга.

Роль движений для развития психики и интеллекта чрезвычайно велика. От работающих мышц импульсы постоянно поступают в мозг, стимулируя центральную нервную систему и тем самым способствуя ее развитию. Чем более тонкие движения приходится осуществлять ребенку и чем более высокого уровня координации движений он достигает, тем успешнее идет процесс его психического развития. Двигательная активность ребенка не только способствует возрастанию мышечной силы как таковой, но и увеличивает энергетические резервы организма.

Работа скелетной мускулатуры имеет огромное значение для развития физиологических систем ребенка. У растущего организма восстановление израсходованной энергии идет со значительным превышением, т.е. создается некоторый ее избыток. Именно поэтому прирост мышечной массы это предпосылка к выполнению еще больших по объему нагрузок.

Учеными установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и юношества и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. При выполнении физических упражнений в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшает сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность.

Таким образом, актуальность данной программы заключается в следующем:

- а) Движения являются основным стимулятором жизнедеятельности организма человека. Физические упражнения повышают общий тонус, активизируют защитные силы организма. Недостаток двигательной активности причина снижения адаптационных ресурсов организма детей.
- б) Ухудшение экологического состояния ведет к ухудшению физического состояния.
- в) Спад иммунитета.
- г) Малоподвижный образ жизни (гиподинамия) приводит к слабости мышц, что в свою очередь ведет к плохой осанке. Необходимо отметить, что при плохой осанке труднее дышать, хуже работают сердце, легкие и другие внутренние органы.

В основу концепции программы легло знание о том, что все дети любят играть. Играя, они лучше осваивают различного рода физические, а в определенной мере и нравственные навыки. Играя в различные спортивные игры, в частности - в волейбол, они учатся жить.

Когда дети осваивают сначала элементарные, а затем и более сложные навыки спортивных игр, выполняют различные приемы, у них лучше создается представление о движении. Повышенный интерес школьников к занятиям по физической культуре через реализацию мгновенно меняющихся

игровых ситуаций и в процессе тренировочных упражнений, и в процессе игры создает благоприятный психо-эмоциональный фон для изучения требуемого двигательного действия.

Цель программы - укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию детей, воспитание осознанной необходимости заниматься спортом.

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать и совершенствовать у школьников двигательные умения и навыки, обучить новым видам движений и двигательным действиям;
- обеспечить усвоения систематизированных знаний;
- формировать правильное отношение к физкультурным занятиям, мероприятиям;
- формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья;
- формирование навыков правильной осанки при статических положениях и передвижениях.

Развивающие:

- развивать основные двигательные качества (силы, быстроты, ловкости, выносливости) в соответствии с возрастом;
- развитие силы, уравновешенности, подвижности нервной системы.
- развивать способности:
  - а) координационные (умения рационально выполнять движения и двигательные действия);
  - б) скоростные (развитие способности выполнять двигательные действия в максимальном темпе за максимальный промежуток времени; проявление решительности и уверенности в действиях);
  - в) силовые (умения преодолевать физические трудности; воспитывать силу воли, настойчивость в достижении поставленной цели);
  - г) выносливости (проявление волевых качеств: целеустремленности, выдержки, развитие способности выполнять физические упражнения без снижения их интенсивности);
  - д) гибкости (развитие подвижности в суставах).

Воспитательные:

- способствовать проявлению смелости, настойчивости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, соответствующие возрастным и индивидуальным особенностям детей;
- воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма, чувство дружбы и товарищества;

- обеспечивать социальное формирование личности ребенка, развитие его творческих сил и способностей;
- создавать условия для проявления положительных эмоций;
- воспитывать у школьников устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Возраст детей. Программа предназначена для обучения детей в возрасте от 10 до 17 лет.

Средний возраст - дети 10-14 лет.

Старший возраст - юноши и девушки 15-18 лет.

Детский и юношеский возраст - время интенсивного формирования и роста тела, развития функций всех систем организма и психики, раскрытия способностей становления личности; период для положительного воздействия на развитие детей средствами физической культуры.

В возрасте 13 лет продолжается дальнейшее развитие движений, освоенных в детстве (ходьба, бег, прыжки, бросание и др.) в играх, упражнениях и самостоятельной деятельности. Дети уже обладают способностью вычленять и анализировать результат своих действий, они увлекаются прежде всего самим движением, но не могут соразмерить желание выполнить сложные задачи и недостаточное умение

Юноши и девушки 14 – 15 лет года жизни владеют всеми видами движений. Они стремятся к новым сочетаниям движений, хотят испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. Ребята обычно берутся за выполнение любой двигательной задачи, но пока не соизмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.

Движения шестнадцатилетнего ребенка становятся вполне осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную педагогом, самостоятельно выполнять его указания. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему их следует их делать так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает представление о движении, его направлении, последовательности выполнения его основных частей. Дети учатся постепенно планировать свои практические и игровые действия, стремясь к их результативности. Старшие школьники начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминания педагога, пытаясь освоить то, что не получается. При этом психологически они часто не в состоянии справиться с монотонным многократным повторением упражнений, необходимым для качественной отработки технических навыков. Количество обучающихся в группах первого, второго и третьего года обучения – 15 -17 человек.

Сроки реализации программы.

Программа рассчитана на 1 учебный года. Общий объем реализации программы – 90 часов.

Формы и режим занятий.

Занятия проводятся два раза в неделю по 4 учебных часа в неделю.

В процессе обучения используются следующие формы занятий: комбинированное занятие, учебные игры.

Типичное занятие имеет следующую структуру:

- организационный момент;
- основная часть;
- подведение итогов занятия.

Ожидаемые результаты и способы их проверки  
Ожидаемые результаты соотнесены с задачами программы, темами, содержанием занятий и дифференцируются по годам обучения.

В результате обучения дети среднего возраста должны:

- 1) знать правила игры в волейбол;
- 2) владеть приемами передачи мяча сверху и снизу;
- 3) выполнять и принимать подачу;
- 4) самостоятельно проводить разминку;
- 5) играть в пионербол с элементами волейбола и в волейбол на начальном уровне

Дети старшего возраста должны:

- 1) выполнять нападающий удар и блокирование
- 2) освоить игру «третьего номера»
- 3) играть самостоятельно в волейбол с более старшими партнерами
- 4) знать суть игры

В результате третьего года обучения овладеть:

- 1) техническими приемами – в совершенстве
- 2) тактическими навыками волейбола.
- 3) навыками судейства.

Формы подведения итогов реализации программы:

В ходе реализации программы дети приобретают знания, умения и навыки на теоретических и закрепляют на практических частях занятий. Эти умения выявляются в ходе каждого занятия на протяжении учебного года методом наблюдения за каждым ребенком.

Обследование физической подготовленности и выявление уровня развития психофизических качеств у детей осуществляется в начале и конце учебного года с помощью тестирования.

В течение учебного года проводятся один открытый урок для родителей, итоговое занятие в конце года, в течение всего процесса обучения – участие в соревнованиях по пионерболу (средний возраст), волейболу (старший возраст) и другим видам спорта.

## УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

### Средний возраст

№№	Название темы	Теория	Практика	Всего
1	ОРУ, ОФП	1	30	31
2	Приемы мяча сверху, снизу	4	20	24
3	Подача, ее прием	1	11	12
4	Правила игры	2	0	2
5	Учебные игры	1	20	21
ИТОГО		9	81	90

### Старший возраст

№	Название темы	Теория	Практика	Всего
1	ОРУ, ОФП	1	8	9
2	Приемы мяча сверху, снизу (совершенствование)	1	15	16
3	Подача, ее прием (совершенствование)	1	18	19
4	Нападающий удар и блокирование	1	18	19
5	Игра «3 номера»	1	5	6
6	Правила игры	1	0	1
7	Учебные игры	0	20	20
ИТОГО		8	82	90



## Список литературы

1. Баршай В.М. Активные игры для детей. Ростов н / Д: Феникс, 2001.320с. (Серия «Мир вашего ребенка»).
2. Матвеев А.П. Петрова Т. В. Физическая культура. Программы для общеобразовательных учреждений. Москва. 2005 год «Дрофа»
3. Ред. Каюров М.П. Настольная книга учителя физкультуры. Москва. 2004 год «Физкультура и спорт»
4. Назаркина Н.И. Матвеев А. П. Преподавание ф/к в 2007-08 учебном году. Москва. МИОО. ОАО «Московские учебники»
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - Москва., 1991.

## **СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ.**

### **Средний возраст**

**Тема 1.** *Ходьба. Виды ходьбы. Упражнения в ходьбе.*

- 1) ходьба обычная в колонне;
- 2) ходьба шеренгой с одной стороны зала на другой;
- 3) ходьба с высоким подниманием колен;
- 4) ходьба на носках;
- 5) ходьба «змейкой».

**Тема 2.** *Бег. Формы бега. Упражнения в беге.*

- 1) бег в колонне со сменой направления;
- 2) бег, меняя движение по сигналу;
- 3) бег в разных направлениях с остановками;
- 4) непрерывный бег (50 сек).

**Тема 3.** *Прыжки. Виды прыжков. Упражнения в прыжках.*

- 1) подпрыгивания на двух ногах вверх;
- 2) прыжки на двух ногах с продвижением вперед;
- 3) прыжок в длину с места;
- 4) прыжки из кружка в кружок;
- 5) прыжок через предмет высотой 5 - 10 см.

**Тема 4.** *Катание. бросание. ловля. Упражнения в прокатывании, бросании и ловле мячей.*

- 1) катание мячей друг другу (диаметр 20-25 см);
- 2) бросание и ловля мяча от педагога с расстояния 1 - 1,5 м;
- 3) бросание мяча о землю и попытка ловить;
- 4) бросание в горизонтальную цель двумя руками снизу и от груди с расстояния 1,5 - 2 м.

**Тема 5.** *Ползание. Упражнения в ползании.*

- 1) ползание на четвереньках, между расставленными предметами;
- 2) подлезание на четвереньках под палку (высота 40 см);
- 3) пролезание в обруч;

4) подлезание под предметом высотой 40 см на четвереньках и не касаясь руками пола.

**Тема 6. Равновесие. Упражнения на равновесие.**

- 1) остановка во время ходьбы, бега;
- 2) ходьба по гимнастической скамейке;
- 3) перешагивание через лежащие на полу предметы;
- 4) кружение в обе стороны;
- 5) стойка на одной ноге, вторая согнута в колене перед собой, руки в стороны.

**Тема 7. Подвижные игры. Игры с бегом, бросанием и ловлей мяча, на ориентировку в пространстве.**

- 1) игры с бегом: «Щука и караси», «Колдунчики», «Самолетик», «Лиса, где ты?», «Солнышко и дождю», «Пятнашки обыкновенные», «Кот и мышки», «Птички и кошка», «Быстро возьми»;
- 1) игры с бросанием и ловлей: «Прокати и догони мяч», «Лови мяч», «Поймай мяч», «Не урони мяч», «прокати и сбей»;
- 2) игры на ориентировку в пространстве: «Жмурки», «Вороны и воробью», «Найди, где спрятано».

**Тема 8. Общеразвивающие упражнения.**

а) упражнения для рук и плечевого пояса:

- И.П.: ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1 - 4 - вращение рук вперед;  
4 - 8 - вращение рук назад ( 4 - 6 раз);

- ил.: основная стойка, руки согнуты перед грудью ладонями книзу. 1 - 3 три рывка руками в стороны; 4 - вернуться в исходное положение (6 раз);

б) упражнения для ног:

- ИЛ.: основная стойка, руки на поясе. 1 - правую ногу поставить вперед на носок; 2 - вернуться в исходное положение. То же левой (4 раза);

- ИЛ.: ноги врозь, руки в стороны. 1 - 2 - наклон вперед, коснуться пальцами пола; 3 - 4 - вернуться в исходное положение (6 - 7 раз);

- ИЛ.: основная стойка, руки на поясе. На счет 1 - 4 - прыжки на правой ноге; на счет 5 - 8 - на левой ноге и так попеременно, затем пауза и снова прыжки (3 - 4 раза);

- ИЛ.: основная стойка" руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах - левая впереди, правая сзади, прыжком сменить положение. Выполняется под счет 1 - 8, затем пауза и снова прыжки (3 - 4 раза).

в) упражнения для туловища:

- ил.: ноги врозь, руки внизу. 1 - наклон влево, левая рука скользит вниз по ноге, правая, сгибаясь, скользит по телу вверх; 2 - вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (4 - 6 раз);

- ИЛ.: основная стойка, руки на поясе. 1 - 2 - присесть, спину и голову держать прямо; 3 - 4 - вернуться в исходное положение (6 - 7 раз); - И.П.: ноги на ширине плеч. 1 - руки перед грудью; 2 - повернуть туловище вправо, руки развести в стороны ладонями вверх, смотреть на кисти рук; 3 - туловище прямо, руки перед грудью; 4 - и.п.;

и.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 - поворот туловища вправо; 2 - поворот влево.

## Старший возраст

**Тема 1.** *Ходьба. Виды ходьбы. Упражнения в ходьбе.*

а) ходьба на носках, пятках, на внешней стороны стопы, «змейкой», между расставленными предметами;

б) ходьба с высоким подниманием колен;

в) ходьба с различными положениями рук: на поясе, в стороны, за спиной;

г) ходьба приставным шагом в сторону;

д) ходьба в чередовании с другими движениями;

е) ходьба с выполнением заданий;

ж) ходьба приставным шагом вперед, в сторону, назад;

з) переход с ходьбы на бег, прыжки и обратно.

**Тема 2. Бег. Формы бега. Упражнения в беге.**

- а) бег с высоким подниманием колен;
- б) обегать предметы, расставленные по одной линии по кругу;
- в) челночный бег 2 раза по 5 - 7 метров;
- г) бег в различных направлениях;
- д) бег «змейкой»;
- е) бег в парах.

**Тема 3. ПРЫЖКИ. Виды прыжков. Упражнения в прыжках.**

- а) подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе - ноги врозь);
- б) прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2 - 3 метра;
- в) прыжки на одной ноге (правой, левой);
- г) прыжки в длину с места (50 - 70 см);
- д) подскок на месте 20 раз;
- е) прыжок через предмет высотой 15 - 20 см;
- ж) прыжок вверх с касанием предмета (рукой, головой).

**Тема 4. Катание. бросание. метание. Упражнения в прокатывании и бросании мяча. обруча. Упражнения в метании.**

- а) прокатывание мячей, обручей;
- б) бросание мячей вверх и ловля (не менее 3 - 4 раз подряд);
- в) бросание мяча о землю и ловля;
- г) бросание мяча и ловля его с расстояния 1 - 1,5 м;
- д) отбивание мяча о землю правой и левой рукой не менее 5 раз подряд;
- е) перебрасывание мяча двумя руками из-за головы;
- ж) метание в горизонтальную цель с расстояния 2 - 2,5 м;
- з) метание в вертикальную цель с расстояния 1,5 - 2 м;
- и) метание вдаль (3 - 4 м).

**Тема 5. Ползание. Упражнения в ползании.**

- а) ползание на четвереньках;
- б) проползание под предметами;
- в) проползание на животе, подтягиваясь руками на гимнастической скамейке;

- г) ползание «змейкой» между предметами;
- д) прохождение на четвереньках с опорой на стопы и ладони;
- е) пролезание под предметами правым и левым боком вперед; ж) влезание на гимнастическую скамейку и спускание с нее.

**Тема 6. Равновесие. Упражнения на равновесие.**

- а) ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен;
- б) стойка на одной ноге, вторая согнута и поднята коленом вперед (в сторону), руки на поясе, с закрытыми глазами;
- в) кружение в обе стороны (руки на поясе, в стороны);
- г) ходить по гимнастической скамейке, перешагивая небольшие предметы.

**Тема 7. Подвижные игры. Игры с бегом, бросанием и ловлей мяча, на ориентировку в пространстве.**

- а) с бегом: «Колдунчики», «Цепные салки», «Займи свое место», «Круговые салки», «Перусианские салки», «Гуси - лебеди», «Лиса, где ты?», «Медведи и пчелы», «Щука и караси», «Самолетик», «Медвежата», «Зайчата», «Берегись!», «Быстро возьми», «Солнышко и дождю»;
- б) с бросанием и ловлей мяча: «Салки с мячом», «Горячий мячию»;
- в) на ориентировку в пространстве: «Жмурки», «Вороны и воробьи», «Найди, где спрятано».

**Тема 8. Общеразвивающие упражнения:**

- а) упражнения для рук и плечевого пояса:
  - и.п.: ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1 - 4 - вращение рук вперед;
  - 4 - 8 - вращение рук назад (4 - 6 раз);
  - И.П.: основная стойка, руки согнуты перед грудью ладонями книзу. 1 - 3 три рывка руками в стороны; 4 - вернуться в исходное положение (6 раз);
- б) упражнения для ног:
  - И.П.: основная стойка, руки на поясе. 1 - правую ногу поставить вперед на носок; 2 - вернуться в исходное положение. То же левой (4 раза);
  - И.П.: ноги врозь, руки в стороны. 1 - 2 - наклон вперед, коснуться пальцами пола; 3 - 4 - вернуться в исходное положение (6 - 7 раз);

- и.п.: основная стойка, руки на поясе. На счет 1 - 4 - прыжки на правой ноге; на счет 5 - 8 - на левой ноге и так попеременно, затем пауза и снова прыжки (3 - 4 раза);

- И.П.: основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах - левая впереди, правая сзади, прыжком сменить положение. Выполняется под счет 1 - 8, затем пауза и снова прыжки (3 - 4 раза).

в) упражнения для туловища:

- И.п.: ноги врозь, руки внизу. 1 - наклон влево, левая рука скользит вниз по ноге, правая, сгибаясь, скользит по телу вверх; 2 - вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (4 - 6 раз);

- ил.: основная стойка, руки на поясе. 1 - 2 - присесть, спину и голову держать прямо; 3 - 4 - вернуться в исходное положение (6 - 7 раз);

- И.П.: ноги на ширине плеч. 1 - руки перед грудью; 2 - повернуть туловище вправо, руки развести в стороны ладонями вверх, смотреть на кисти рук; 3 - туловище прямо, руки перед грудью; 4 - ил.;

- ил.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 - поворот туловища вправо; 2 - поворот влево.

**Тема 9. Построения и перестроения.**

а) равнение на ориентиры;

б) повороты налево, направо, кругом;

в) построения в круг, колонну, шеренгу.

**Тема 10. Рассказы и беседы о выдающихся спортсменах, их детских годах, олимпийских играх.**

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Принципы, регламентирующие деятельность педагога в физическом воспитании детей.

Как правило, в учебных заведениях установилась четкая система работы с детьми в области решения задач физического воспитания с учетом общих принципов, имеющих основополагающее значение. Это всестороннее гармоничное развитие личности, связь физического воспитания с трудовой и оборонной практикой, оздоровительная направленность физического воспитания в системе воспитания в целом.

Перечисленные принципы являются руководством к действию во всех сферах физического воспитания для всех возрастных групп. Однако, чтобы овладеть методикой организации физической культуры детей школьного возраста, умением использовать специфические средства и методы физического воспитания с целью решения оздоровительных, воспитательных и образовательных задач, необходимо знать такие принципы, которые имеют значение именно для детей школьного возраста.

Три основополагающих принципа:

*Принцип фасцинации* (от англ. jascipation - очарование). Важным фактором в физическом совершенствовании дошкольников является развитие у них интереса к процессу движений и двигательных действий, что в свою очередь облегчает учебно-воспитательный процесс, делает его плодотворным и способствует формированию у детей положительного отношения к предмету деятельности, с которым им приходится заниматься. Ребенка нужно очаровать предметом: «Мяч, он хороший, круглый, прыгает вокруг вас, играет с вами. Вы должны к нему хорошо относиться, чтобы он от вас не «убегал». А если укатится - догоните. Он быстро, быстро катится. Его можно передавать друг другу. Вот какой мяч! Прижмите его покрепче к груди». Очаровать ребенка предметом легко. В каждом предмете есть столько интересного для него. Педагогу важно каждый раз открывать для ребенка новые качества предмета очарования, но делать это надо не без участия



самого ребенка. Пусть и он внесет свою посильную лепту. Сотворчество - важный регулятор очарования.

*Принцип синкретичности* (от греч. *synhretistos* - соединение, объединение).

Он отражает единство в выборе средств и методов воздействия на ребенка. В практике физического воспитания достаточно эффективно удается управлять процессом двигательной деятельности детей и целенаправленно развивать умения и способности ребенка. Но это происходит лишь в том случае, когда педагог опирается не только на имеющиеся средства, методы, принципы, а привлекает все то, что находится в поле зрения самого ребенка и взрослого, и даже то, что находится за пределами видимости. То есть в процессе физического образования и воспитания дошкольника необходимо создать такие условия, в которых его физические и духовные возможности раскроются во всей полноте.

*Принцип творческой направленности.* В результате этого принципа ребенок самостоятельно создает новые движения, основанные на использовании его двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности.

В процессе выполнения заданий, упражнений педагог дает полную возможность ребенку самому создавать различные двигательные ситуации, самостоятельно решать те или иные двигательные задачи. Если то или иное решение двигательной задачи не удастся ребенку или имеются существенные недостатки, только в этом случае можно корректировать движения ребенка. Делать это педагог должен умело, без излишнего напряжения как для ребенка, так и для самого себя.

Таким образом, система перечисленных принципов предполагает отсутствие какого бы то ни было насилия над ребенком. Педагог должен организовать процесс так, чтобы сотворчество с ним ни на минуту не прерывалось.

Методика обучения предполагает осуществление индивидуального подхода и создание комфортной игровой среды на физкультурных занятиях.

При проведении занятий необходимо учитывать уровень физической подготовленности и развитие психофизических и личностных качеств детей.

Кадровое обеспечение: преподаватель - педагог дополнительного образования по профилю программы.

Материальное оснащение: наличие освещенного, проветриваемого помещения в соответствии с санитарными нормами.

Примерный перечень необходимого для работы спортивного инвентаря:

- большие и малые мячи;
- обручи разного диаметра;
- гимнастические палки;
- кегли разного цвета;
- скакалки;
- гимнастическая деревянная скамья;
- 2 туннеля с доньшком;
- «Лазанька» из 3-х предметов (мягкие модули);
- «Змейка - шагайка»;
- брус «Пройди - не упади»;
- спортивный тренажер «Бегущий по волнам»;
- батут с держателем;
- мяч - попрыгун (2 шт.);
- гимнастические маты;
- конусы сигнальные;
- горка;
- подушка для приземления;
- балансир;
- игра дартс с шариками-липучками;
- игра «Мини-гольф»;
- набор «ЛЕГО» .

Спортивный инвентарь должен быть красочным, легким, удобным, чтобы дети испытывали радость от занятий. Должно соблюдаться строгое

выполнение правил личной гигиены педагога и детей. Одежда и обувь должны быть удобными, соответствующими физкультурным занятиям.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Список литературы для педагога:**

1. Баршай В.М. Активные игры для детей. Ростов н / Д: Феникс, 2001.320с. (Серия «Мир вашего ребенка»).
2. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать и метать. - М: Просвещение,1983.
3. Матвеев Л.П.Теория и методика физической культуры. - М., 1991.
4. Физическая культура: Сценарии праздников и игровых занятий: 1 - 6 классы: Книга для учителя. М.: Издательство «Первое сентября», 2002.224с.: ил. (Я иду на урок).

### **Литература для родителей**

1. Баршай В.М. Активные игры для детей. Ростов н / Д: Феникс, 2001.320с. (Серия «Мир вашего ребенка»).
2. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать и метать. - М: Просвещенне, 1983.
3. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры: Пособие для воспитателя дет. сада / Под ред. Л.В.руссковой. - М.: Просвещение, 1986. 79с., ил.
6. 365 развивающих игр / Сост. Беляков Е.А. - М.: Рольф, Айрис-пресс, 1999. - 304с., с илл. - (Внимание: дети!).