

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИКТОРИЯ»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

Принята на заседании  
Педагогического совета  
МБУДО ДЮСШ «Виктория»  
Протокол № \_\_\_1\_\_\_ от 11.01.2021 г.

Утверждаю  
Директор МБУДО ДЮСШ «Виктория»  
Р.Н.Кабасакалян  
М.П.  
Приказ № 26/ОД  
от « 11 » 01 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Учусь быть здоровым»  
(общая физическая подготовка)

Уровень программы ознакомительный  
*(ознакомительный, базовый или углубленный)*

Срок реализации программы 1 год ( 144 часа)

Возрастная категория : от 5 до 7 лет

Тип программы : авторская

Форма обучения : очная

Программа реализуется на внебюджетной основе

ID –номер программы в Навигаторе 5601

Автор-составитель:

Нейман Т.В.-тренер-преподаватель

г.Новороссийск, 2021

## РЕЦЕНЗИЯ

### НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩУЮ ПРОГРАММУ

#### «Учусь быть здоровым»

Автор: тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ «Виктория» муниципального образования город Новороссийск

Нейман Татьяна Владимировна

Авторская общеобразовательная общеразвивающая программа «Учусь быть здоровым» является программой физкультурно-спортивной направленности ознакомительного уровня и ориентирована на воспитанников 5-7 лет. Срок реализации данной программы 1 год.

Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Нормально развивающийся ребенок постоянно стремится к движениям.

Реализуемая на ознакомительном уровне, программа несомненно создает условия для социальной адаптации детей, и направлена на повышение психологической готовности детей к включению в тренировочную деятельность, создание комфортных условий для последующего выявления предпочтений в выборе вида спорта.

Практической значимостью данной программы является то, что она предусматривает разностороннее и гармоничное развитие детей старшего дошкольного возраста, разнообразное развитие движений и физических качеств, формирование убеждений, умений и навыков здорового образа жизни.

Программа «Учусь быть здоровым» состоит из пояснительной записки, учебно-тематического плана. Краткого изложения содержания занятий, методических рекомендаций по организации занятий.

Системный подход в изложении материала, учет возрастных особенностей обучающихся, ясность и лаконичность стиля, позволяет рекомендовать данную образовательную программу к реализации в учреждениях дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Рецензент:

кандидат педагогических наук,  
профессор КГУФКСТ



22 ЯНВ 2021

## СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка .....	2
2. Учебно-тематический план.....	6
3. Содержание изучаемого курса.....	7
4. Формы и виды контроля .....	10
5. Методическое обеспечение.....	11
6. Список литературы, рекомендуемой для детей.....	19
7. Список литературы, рекомендуемой для тренера-преподавателя .....	19

### *1 Пояснительная записка*

Физическое воспитание ребенка дошкольного возраста предполагает пространственно - временную организацию опыта чувственного познания собственных двигательных возможностей и своего места в окружающем мире, а также приобретение различных двигательных умений и навыков . Именно в этот возрастной период в коре полушарий формируется сенсомоторный комплекс «схема (образ) тела» . Именно в этом возрасте формируются интеллектуальные и физические возможности личности . В этот период в организме ребенка при неблагоприятных условиях происходят значительные изменения, приводящие в последующие годы к развитию хронических заболеваний. Болезненный , отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, память . Эта общая слабость вызывает и самые различные расстройства в деятельности организма, ведет не только к понижению способностей, но и расшатывает волю ребенка .

Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Нормально развивающийся ребенок постоянно стремится к движениям. Под влиянием движений улучшается деятельность сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляется опорно - двигательный аппарат, улучшается обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма . От здоровья , жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь , мировоззрение , умственное развитие , прочность знаний, вера в свои силы .

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности. Программа «Учусь быть здоровым» реализуется на ознакомительном уровне и рассчитана на старший дошкольный возраст.

Оздоровительные группы формируются из вновь зачисляемых в спортивную школу детей с 5 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Комплектование группы производится в начале учебного года. Наполняемость групп 10-12 человек.

При зачислении в группы ОГ требования к уровню физической подготовленности детей не предъявляются.

Данная программа организации обучения рассчитана на один год обучения. Программа предусматривает групповые занятия 3 раза в неделю по 45 минут. Учебный план рассчитывается из расчета на 46 недель



непосредственно в условиях учебного процесса, и 6 часов участия в спортивно-массовых мероприятиях, спортивных праздниках.

**Новизной** данной программы является построение обучающегося процесса с учетом возрастных особенностей, оптимальным набором и соотношением времени применяемых средств и методов тренировки, использованием специализированных игровых комплексов.

#### **Актуальность**

Реализация данной программы решает вопрос о преимуществах дополнительных общеобразовательных программ различного уровня, это особенно важно на современном этапе модернизации образования, когда речь идет о формировании у обучающихся профессиональных компетенций в области физической культуры и спорта.

**Педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена необходимостью формирования у детей осознанного отношения к здоровому образу жизни, устойчивой мотивации к физической культуре, получение обучающимися специальных знаний и практических навыков.

**Целью** работы по данной программе является разностороннее и гармоничное развитие детей старшего дошкольного возраста, обеспечение их полноценного психического и физического здоровья, разнообразное развитие движений и физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота реакции, координация), формирование убеждений, умений, навыков и привычек здорового образа жизни, для дальнейшего совершенствования в избранном виде спорта.

#### **Основные задачи**

##### Оздоровительные задачи :

1. Охранять и укреплять здоровье детей, путем использования соответствующих возрасту оздоровительных средств и методов их применения.
2. Обеспечить соответственно возрасту и индивидуальным особенностям полноценное и гармоничное физическое развитие.
3. Формировать опорно-двигательный аппарат ребенка, развивать и укреплять различные группы мышц.

##### Образовательные задачи ( обучение и воспитание ):

1. Формировать у детей представления о здоровом образе жизни и о значении физической культуры, на основе специальных знаний.
2. Формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки в основных видах движений и разнообразных упражнениях спортивного характера.

3. Развивать физические качества: общую выносливость, ловкость, быстроту, силу, гибкость, а так же функции равновесия и ориентировки в пространстве, глазомера.

4. Формировать потребности и привычки в здоровом образе жизни и физическом совершенствовании.

5. Формировать личность ребенка, развивая компетентность в области физической культуры и ЗОЖ, развивать самостоятельность, инициативность и творчество в двигательной сфере, развивать чувство ответственности за свое здоровье.

### **Формы занятий**

Основными формами обучения являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах.

Электронное обучение - организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников. Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников (ФЗ № 273, ст. 16, п.1).

Дистанционными образовательными технологиями являются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Дополнительная образовательная программа может осуществляться:

- на основе использования различных образовательных технологий, в том числе дистанционных и электронного обучения (ФЗ № 273, гл. 2, ст. 13, п. 2; гл. 2, ст. 16);

- используя форму организации образовательной деятельности, основанную на «модульном принципе представления содержания образовательной программы и построения учебных планов» (ФЗ № 273, гл.2, ст. 13, п. 3);

- посредством разработки индивидуальных учебных планов могут

обеспечивать «освоение образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося» (ФЗ № 273, гл. 1, ст. 2, п. 23);

- в порядке, установленном локальными нормативными актами МБУДО ДЮСШ «Виктория».

В этом случае тренер-преподаватель вносит корректировку в календарно-тематическое планирование для дистанционного обучения разных разделов и тем дополнительной общеобразовательной программы. Обучение носит сквозной характер, затрагивая разные необходимые темы дополнительной общеобразовательной программы.

Часть (раздел) дополнительной общеобразовательной программы, реализуемая с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, предполагает обучение с веб-поддержкой. При этом электронная среда используется в дополнение к основному традиционному учебному процессу для решения следующих задач:

- организация обучения в электронной среде (электронные материалы для самоподготовки, самотестирование и др.);
- проведение консультаций с использованием форумов и вебинаров;
- обеспечение продолжения образовательного процесса и поддержание спортивной формы обучающихся при вынужденном удаленном нахождении (в условиях введения в учреждении режима карантина или невозможности посещения занятий по причине погодных явлений и др.).

В соответствии с ч. 1 ст. 15 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» образовательная программа может реализовываться образовательной организацией, как самостоятельно, так и совместно с иными образовательными организациями посредством организации сетевого взаимодействия. В сетевых формах реализации образовательной программы могут также участвовать организации науки, спорта и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления обучения и иных видов учебной деятельности, предусмотренных соответствующей образовательной программой.

Сетевая форма реализации образовательной программы может осуществляться в форме:

— совместной деятельности, направленной на обеспечение возможности освоения обучающимся образовательной программы с использованием ресурсов нескольких образовательных организаций, а также при необходимости ресурсов организаций науки и спорта и иных организаций;



В соответствии с ч. 1 ст. 15 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» использование сетевой формы реализации образовательных программ осуществляется на основании договора между организациями.

#### **Ожидаемые результаты реализации программы**

**К концу обучения** обучающиеся должны знать о влиянии занятий физической культурой на строение и функции организма; основы техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культурой; гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена, иметь понятие о правилах и видах дыхания, выполнять самомассаж активных точек. Обучающиеся должны выполнять строевые и порядковые упражнения, упражнения с предметами и без предметов, выполнять специализированные игровые комплексы, иметь положительную динамику в уровне физической подготовленности



**2 Учебно-тематический план**  
**ГОДОВОЙ ПЛАН**  
**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП (ОГ)**  
**по общей физической подготовке с элементами единоборств для детей 5-7 лет**  
**( недельная нагрузка 3 академических часа )**

Содержание занятий	месяцы												Итого		Самостоятельная работа по заданию тренера		Всего часов
	учебные часы на 46 недель												46 недель		+ 6 часов		
	1	2	3	4	5	6	8	9	10	11	12	час	%	6	12		
Теоретические основы ФК и С	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	7			11	
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:</b>																	
Формирование двигательных умений и навыков	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33	24			33	
Психогигиенические упражнения	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	27	21			27	
Дыхательные упражнения, самомассаж	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	25	19			25	
Игровые комплексы с элементами единоборств	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22	16			22	
Спортивные и подвижные игры	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	14	10			14	
Гигиенические знания и навыки						1	1					2	1			2	
Психолого-педагогическая диагностика и врачебный контроль	2								1		1	4	2			4	
Участие в спортивно-массовых мероприятиях														3	3	6	
<b>Всего часов</b>	13	11	13	12	12	13	13	12	12	13	14	138	100	3	3	144	

**Примечание:**

- на основе примерного учебного плана тренерами – преподавателями календарно-тематический план разрабатывается самостоятельно;
- при составлении календарно-тематического плана учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях ДЮСШ ;
- шесть часов самостоятельной работы по заданию тренера включают в себя участие занимающихся в спортивно-массовых мероприятиях (внутришкольные соревнования, спортивные праздники)

### *3 Содержание изучаемого курса*

#### **1. Теоретические занятия:**

Что такое физическая культура; польза физических занятий; правила ТБ при выполнении упражнений; меры по укреплению здоровья, возможности здорового человека; необходимость гигиенических процедур; влияние вредных привычек на организм человека.

Особенности зарождения физической культуры, история Олимпийских игр; использование двигательных навыков, психогигиенических знаний и умений, в различных условиях (в лесу, парке, за пределами дома и т.д.).

Общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактика осанки и поддержания достойного внешнего вида, причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения, физические качества человека.

#### **2. Практические занятия:**

##### **Формирование двигательных умений и навыков**

##### **Упражнения в ходьбе**

Ходить на носках, на пятках, приставным шагом, в разных направлениях, мелкими и широкими шагами, змейкой .

Ходить легко, непринужденно выполняя различные движения руками, сохраняя правильную осанку. Пользоваться разными способами ходьбы: высоко поднимая колени , в полуприседе на согнутых ногах, на прямых ногах , не сгибая колен; ходить в разном темпе, с перекатом с пятки на носок. Ходить широким шагом с выполнением заданий ( поднять мяч, развести руки в стороны и т.д. ) .

Ходить выпадами вперед, скрестным шагом, приставным шагом назад, спиной вперед. Ходить в разном темпе обычным гимнастическим шагом.

##### **Упражнения в беге**

Бегать в колонне по одному и по два ; спиной вперед, сохраняя равновесие. Бегать с преодолением различных преград в естественных условиях .Бегать на скорость ( 10-30 метров ) . Бегать с разной скоростью : медленно , быстро , в среднем темпе ; непрерывный бег 2-3 минуты. Взбегание на горку, сбегание с нее , бег с перешагиванием и перепрыгиванием препятствий , бег из разных исходных положений .

##### **Упражнения в прыжках**

Подпрыгивать разными способами: ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге .Прыжки сериями по 30-40 прыжков на двух и на одной ноге. Вспрыгивать на предметы с места

и с разбега. Спрыгивать с различных предметов (высота не более 50 см.). Прыжки на батутах. Прыгать с длинной и короткой скакалкой, добиваясь легкости и ритмичности.

#### **Упражнения в бросании, ловле и метании**

Бросать, ловить, метать в цель и в даль разными способами ( снизу, от груди, сверху и др. ). Вести мяч правой и левой рукой на разной скорости и на значительное расстояние (не менее 20) метров. Бросать мяч через веревку, натянутую выше головы ребенка .

#### **Упражнения в лазании и ползании**

Выполнять подлезание разными способами , не задевая предметы . Лазать по гимнастической стенке, переходя из пролета в пролет, поднимаясь и спускаясь по диагонали. Лазать по канату, шесту, веревочной лестнице. Ползать на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Лазать по веревочной лестнице , канату , шесту .

#### **Упражнения в равновесии**

Сохранять равновесие в статической позе: стоя на одной линии, приставив пятку одной ноги к носку другой; стоя на одной ноге (с открытыми и закрытыми ногами ).

#### **Общеразвивающие упражнения**

Выполнять упражнения на развитие разных групп мышц (шеи, рук и плечевого пояса, ног, туловища). Перебрасывать набивные мячи ( весом 0,5 – 1 кг ) и ловить их. Выполнять упражнения в парах. Во время общеразвивающих упражнений использовать разнообразные предметы и пособия ( обручи , гимнастические палки , мячи разных размеров и др. ).

#### **Строевые упражнения**

Самостоятельно и быстро строиться в колонну по одному , по два , в шеренгу, круг, пары. Перестраиваться из одной колонны в две , три , четыре по ходу движения , а так же из нескольких колонн в один или несколько кругов . Выполнять смыкание и размыкание при построении приставным шагом.

#### **Оздоровительная гимнастика, стрейчинг**

Обучение стрейчингу – методу фиксированной растяжки, выполнение упражнений , направленных на совершенствование гибкости и подвижности в суставах , тренировку мышечно-связочного аппарата ; выполнение упражнений на формирование правильной осанки , укрепления мышечного корсета.



### Психогигиенические упражнения

#### **Психогимнастика , психомышечная тренировка**

Обучение умению расслаблять мышцы, умению удерживать внимание на избранном объекте, способности максимально ярко, но без напряжения представлять содержание формул самовнушения, умение воздействовать на самого себя нужными словесными формулами. Изучение эмоций и умение управлять ими, приобретение навыков в саморасслаблении, развитие чувственности к двигательной активности.

#### Дыхательные упражнения, самомассаж

Знакомство с точками, регулирующими деятельность внутренних органов, обучение самомассажу активных точек. Ознакомление с правилами и видами дыхания. Выполнение упражнений дыхательной гимнастики (брюшное дыхание, грудное дыхание, ключичное дыхание, полное дыхание ).

#### Избранный вид спорта

##### **Игровые комплексы с элементами единоборств**

Ведущее место на занятиях занимает игровой метод, поэтому все изучаемые движения преподносятся в доступной форме.

В группах с элементами ушу используются подражательные стили, где в основном имитируются движения животных. Эти стили всегда привлекают внимание своей зрелищностью, красотой, изяществом: "Змея" (качества - гибкость, пластичность); "Тигр" (сила, резкость, точность); "Обезьяна" (подвижность, ловкость); "Медведь" (устойчивость, цельность); "Журавль" (равновесия, легкость); "Птичий двор" - имитация движений домашних животных (утка, гусь, индюк, петух, свинья, собака и др.), качества - творчество, коммуникативность; "Орел" (равновесие, точность); "Дракон" (подвижность, гибкость, координация); "Ласточка" (скорость, точность); "Крокодил" (цельность, точность, скорость); "Ястреб" (скорость); "Петух" (устойчивость, точность); "Подводный мир" (пластичность, скорость, внимательность); "Веселый цирк" (внимательность, точность, творчество).

В группах с элементами спортивной борьбы, самбо, дзюдо используются специальные игровые комплексы: «касания», «блокирующие захваты», «атакующие захваты», «теснение».

Знания, умения и навыки, приобретаемые вместе с усвоением игровых комплексов, позволяют учащимся по-новому осмыслить значимость видов спорта, возможность их реализации.



### **Спортивные и подвижные игры**

**Спортивные игры:** футбол, баскетбол, городки и т.д.

**Подвижные игры:** сбегом, прыжками, ползанием и лазанием: бросанием и ловлей, метанием; игры соревновательного характера, игры – эстафеты.

*С бегом* « У ребят порядок строгий », « Кто быстрее ? », «Ловля обезьян », « Быстрее по местам », « Два и три ».

*С прыжками* « Не оставайся на полу », « Кто сделает меньше прыжков », « Чехарда », « Из кружка в кружок ».

*С метание, бросанием и ловлей* « Кого назвали, тот ловит мяч », « Мяч водящему », « Чья команда забросит больше мячей в корзину ? ».

*С ползанием и лазанием* «Переправа», «Пожарные на учениях», «Разведчики»

*Игры – эстафеты* « Прокати обруч », « Кто быстрее перенесет предметы », «Эстафета парами – тройками».

#### ***4 Формы и виды контроля***

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся исследования физической подготовленности, психолого – педагогическая диагностика и врачебный контроль.

#### **Итоговый контроль (Приложение 1, 2)**

- внутришкольные соревнования
- спортивные праздники

Итоги проведенных мероприятий анализируются и обсуждаются с обучающимися и их родителями.

**Показателями освоения образовательной программы занимающимися являются:**

- положительная динамика в уровне физической подготовленности;
- сформированное ценностное отношение к физической культуре и здоровому образу жизни.

#### ***4 Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса.***

Образовательная организация осуществляет обеспечение обучающихся спортивным инвентарем и оборудованием. Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- спортивный инвентарь и оборудование для занятий спортивными единоборствами;
- раздевалки и душевые для занимающихся и специалистов.

Место проведения тренировочных занятий соответствует, установленным санитарно-эпидемиологическим, гигиеническим требованиям и правилам соревнований.

### *5 Методические рекомендации*

Важнейшее требование к занятиям: дифференцированный подход к занимающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности; формирование у детей навыков к самостоятельным занятиям .

В числе основных факторов, определяющих результативность обучения, являются активность самих обучающихся и эффективность внешних педагогических приемов. Поэтому занятия должны отличаться гуманистическим характером, мотивированным на творческий процесс игровой направленности в атмосфере радости, положительных эмоций, раскованности, свободы, отсутствием страха перед осуждением, наказанием, порицанием.

Для того чтобы занятия являлись средством всестороннего и гармоничного развития личности ребенка, они должны быть организованы так, чтобы решались не только задачи физического, но и психического развития, такие как: формирование интеллекта, эмоционально-волевой сферы, социально ценных черт характера, способностей, направленности личности.

Ведущее место при обучении должен занимать игровой метод. В дошкольном возрасте ребенок мыслит образно, конкретно, поэтому все изучаемые движения должны преподноситься детям в доступной форме. Лучшей формой общения с детьми служат объяснения в виде сравнений с движениями и действиями животных и сказочных персонажей .

Занятия классифицируются по задачам обучения, средствам, методам, условиям проведения .

#### 1. По задачам обучения :

- Направленные на обучение новому ( обучающие ) ;
- Направленные на совершенствование движений ( совершенствующие ) ;
- Смешанные ( обучение и совершенствование ) ;
- Развивающие ( направленные на развитие физических качеств ) ;
- Диагностические ;

#### 2. По используемым средствам :

- Гимнастические: общеразвивающая гимнастика, гимнастика на снарядах, оздоровительная гимнастика , психогимнастика ;

- Игровые : подвижные игры , с элементами спортивных игр , спортивные игры ;
  - Спортивные: тренировочные занятия единоборствами.
  - Туристические: в виде прогулок, экскурсий, походов с элементами спортивного ориентирования;
3. По методам обучения: учебные, тренировочные, игровые, соревновательные , контрольные , смешанные .

Музыкальное сопровождение физкультурных занятий необходимо во всех возрастных группах. Оно помогает ребенку освоить темп и ритм, выполнять упражнения выразительно с большим напряжением .

В структуре занятия выделяются 3 части:  
водно-подготовительная - разминка; основная, в ходе которой решается комплекс запрограммированных задач; заключительная, назначение которой восстановить пульс и дыхание.

№№	Основные элементы и задачи	На что обратить внимание
1	<i>Подготовка к занятию</i> – продумать содержание занятия, подготовить оборудование , пособия , наметить конкретные результаты	Учесть этапы обучения . Предусмотреть достаточную площадь, гигиену , одежду , обувь , удобно разместить пособия .
2	<i>Разминка</i> – подготовка организма к нагрузке , вызвать интерес к занятию: продумать целесообразность движений , их разнообразие по построению , направлению, темпу , способу выполнения , нагрузке .	Не допускать длительных бесцельных движений ; дать четкие , краткие организационно-методические указания , продумать ритмическое сопровождение ( счет , бубен , музыкальное сопровождение ) .
3	<i>Общеразвивающие упражнения</i> – выполнение с наибольшей пользой для организма ( правильная осанка, дыхание и т.п. , темп )	Предусмотреть название упражнений , смену и т.п. , для каждого , их разнообразную подачу ( по показу педагога , ребенка , по названию) , различное ритмическое сопровождение ( счет , слово , звук, музыка , выполнение в свободном темпе ) .Выделить 1-2 наиболее важных элемента , объяснить детям .

4	<i>Основные движения</i> – овладение на уровне выдвинутых задач ; научить выполнять в целом – 1 этап; элементам техники – 2 этап ; творческому исполнению – 3.	Поставить перед детьми задачу , создать условия для многократного творческого повторения движений , продумать методы обучения , оценку . Каждое обращение к детям должно быть четким , кратким , образным , вызывать у детей желание к выполнению движений .
5	<i>Подвижная игра</i> – совершенствование движений, обеспечение пика нагрузки , упражнение в поведении .	Объяснить игру ( с учетом возраста детей , новизны игры , для старших – выделить правила), распределить роли ( на каждом занятии по-разному ) Использовать всю возможную площадь , добиваться выполнения правил , качественного творческого выполнения движений; регулировать нагрузку .
6	<i>Заключительная часть</i> – восстановить пульс и дыхание	Не допускать резкой остановки после бега и других нагрузочных упражнений ; восстанавливать дыхание , начиная с ускоренной ходьбы с постепенным замедлением темпа , включением дыхательных упражнений . Подвижная игра малой подвижности .

Такой подход диктуется необходимостью оптимальных доз физических нагрузок, т.е. таких, которые обеспечивают тренирующий эффект без вреда здоровью ребенка.

#### **Методика применения игровой психогимнастики.**

**Психогимнастика** – это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы).

Таким образом, психогимнастика относится к психолого-педагогическим и психотерапевтическим методикам, общей задачей которых



является сохранения психического здоровья и предупреждение эмоциональных расстройств у детей.

Во время занятий психогимнастикой в основном используется бессловесный материал, хотя словесное выражение детьми своих чувств поощряется ведущим. Ведь назвать – значит более или менее понять.

Таким образом, детям, прошедшим курс психогимнастики, становится проще общаться со сверстниками, легче выражать свои чувства и лучше понимать чувства других. Имитация в процессе занятий детьми различных эмоциональных состояний идет психопрофилактический характер, поскольку для психического здоровья необходимо сбалансировать эмоциональной сферы. Активные мимические и пантомимические проявления чувств помогают предотвращать перерастание некоторых эмоций в патологию, благодаря работе мышц лица и тела обеспечивается активная разрядка эмоций при произвольном воспроизведении выразительных движений, происходит оживление соответствующих эмоций и могут возникать яркие воспоминания о неотрагированных ранее переживаниях, что имеет значения для нахождения первопричины нервного напряжения у некоторых детей. Как следствие у детей ослабляются невротические проявления (страхи, различного рода опасения, неуверенность). Все это свидетельствует об улучшении их психического здоровья. Высокая двигательная активность, проявляемая в ходе выполнения психогимнастических упражнений положительно влияет и на основные показатели физического развития и здоровья детей.

В качестве основной используется методика психогимнастики разработанная М.И. Чистяковой, ориентированная на детей дошкольного возраста с набором этюдов и игр, направленных как на развитие у детей различных психических функций, так и на обучение элементам саморасслабления и умения выражать различные эмоциональные состояния. Основной акцент в ней сделан на обучении элементом техники выразительных движений (первая фаза занятий), на использовании выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств (II и III фазы занятия) и на приобретении навыков в саморасслаблении (IV фаза занятия).

Методика предназначена для детей старшего дошкольного возраста и представляет собой курс из 20 занятий длительностью около пять месяцев с частотой 1 занятия в неделю. Занятие длится 25-30 мин. Продолжительность занятия зависит от возраста, свойств внимания и поведения детей.

## Схема построения занятия по психогимнастике

### Подготовительная часть психогимнастического занятия

#### Задачи:

- уменьшение напряжения участников группы;
- снятие страхов и запретов;
- развитие внимания;
- развитие чувствительности к собственной двигательной активности, активности других людей;
- сокращение эмоциональной дистанции между участниками группы;
- формирование способности выражать свои чувства, эмоциональные состояния, проблемы без слов и понимать невербальное поведение других людей.

Как правило, подготовительная часть начинается с упражнений, направленных на развитие внимания. К такого рода упражнениям относятся:

- *гимнастика с запаздыванием*. Вся группа повторяет за одним из ее участников обычное гимнастическое упражнение, отставая от ведущего на одно движение. Темп упражнения постепенно нарастает;
- *передача ритма по кругу*. Вслед за одним из участников все члены группы поочередно по кругу повторяют, хлопая в ладоши, заданный ритм;
- *передача движения по кругу*. Один из участников группы начинает действие с воображаемым предметом таким образом, чтобы это Действие можно было продолжить. Сосед продолжает это действие, таким образом, воображаемый предмет обходит весь круг;
- *зеркало*. Участники группы разбиваются на пары и по очереди повторяют движения своего партнера.

Другой вид упражнений направлен главным образом на снятие напряжения и состоит из простейших движений, например, «Я иду по воде» «Я иду по горячему песку», «Иду к врачу», «Иду на занятие» и т.д. Сюда же относятся упражнения по типу «третий лишний», для чего могут использоваться разнообразные подвижные игры.

Следующий тип упражнений направлен, прежде всего, на сокращение эмоциональной дистанции между участниками группы, на развитие сотрудничества и взаимопомощи. Здесь используются упражнения, предусматривающие непосредственный контакт, уменьшение пространственной дистанции - разойтись с партнером на узком мостике; сесть на стул, занятый другим человеком; успокоить обиженного человека; передать чувства по кругу.

В последнем упражнении вся группа садится в круг и закрывает глаза. Один из ее участников передает какое-либо чувство своему соседу с помощью прикосновения. А тот, в свою очередь, должен передать это чувство дальше, своему соседу, сохранив его содержание, но выразив его с помощью собственных средств. Таким образом, одно и то же чувство, выраженное с помощью различных движений, прикосновений обходит весь круг. Такого рода упражнения способствуют развитию чувства безопасности у детей, доверия, эмоционального принятия друг друга.

Используются и другие упражнения, связанные с *тренировкой понимания невербального поведения других и развитием способности выражения своих чувств и мыслей с помощью невербального поведения*: договориться о чем-либо с другим человеком с помощью только жестов (разговор через толстое стекло); изобразить то или иное состояние или чувство (радость, раздражение, обиду, сочувствие и т.д.); изобразить психологические особенности свои или другого человека (каков я есть, каким бы я хотел быть, каким кажусь окружающим); понять, какое чувство или мысль хотел выразить другой человек с помощью невербального поведения; обратить на себя внимание группы и т.д.

Все перечисленные упражнения составляют подготовительную часть занятия, хотя на более поздних стадиях развития коррекционной группы могут нести и более важную содержательную нагрузку. В начале работы группы подготовительной части может отводиться больше половины времени всего занятия, а иногда и все занятие, поскольку напряжение, тревога, скованность, страх перед неформальными контактами в непривычной ситуации усиливаются и необходимы упражнения, направленные на преодоление именно этих явлений. В этом случае меньше времени выделяется и на обсуждение того, что происходило в группе, и необходимо ограничиться только самым общим обменом впечатлений. Выбор упражнений, а также их длительность определяются общегрупповой ситуацией, фазой развития группы, целями и задачами группы.

В некоторых случаях первые занятия психогимнастикой могут состоять только из упражнений подготовительной части. Поэтому на данном этапе не следует давать слишком сложных пантомимических заданий и увлекаться интерпретацией упражнений. В такой ситуации гораздо эффективнее предлагать группе общие упражнения, связанные с тренировкой внимания, способностью принимать невербальные проявления вообще, а также упражнения, направленные на сокращение эмоциональной дистанции между участниками группы. На следующих этапах возрастает удельный вес собственно пантомимических заданий.



## Пантомимическая часть психогимнастического занятия

Пантомимическая часть в психогимнастике является наиболее важной и в группе занимает большую часть времени.

Выбирают темы, которые дети представляют без помощи слов. Темы могут предлагаться как психологом, так и самим участником. Содержания тем для пантомимы не ограничены и могут быть ориентированы на проблемы отдельного ребёнка, на проблемы всех членов группы и группы в целом, т.е. касаться межличностного взаимодействия. Чаще всего в пантомимической части используются следующие темы:

**1. Преодоление трудностей.** Это темы, отражающие общечеловеческие проблемы и конфликты, которые могут быть представлены в символическом виде («преодоление трудностей», «запретный плод», «перекресток», «болезнь», «здоровье», «счастье», «тревога» и т.д.). Все дети по очереди изображают, как они преодолевают жизненные трудности. Символически трудность может олицетворять любой предмет, например скамья или стул изображают преграду, которую нужно преодолеть.

**2. Запретный плод.** Все дети по очереди рассказывают, как они ведут себя в ситуации, когда их желание расходится с внешними или внутренними нормами. Роль запретного плода также может играть какой-либо предмет.

**3. Моя семья.** Ребёнок выбирает несколько участников группы, расставляет их в пространстве, так, чтобы физическая дистанция примерно соответствовала степени эмоциональной близости с членами семьи или ближайшим окружением.

**4. Скульптор.** Один из членов группы выступает в роли скульптора, т.е. придает членам группы позы, которые, по его мнению, отражают их особенности и конфликты.

**5. Моя группа.** Тема связана с выражением чувств к членам группы, своего ближайшего окружения, членам своей семьи. Члены группы расставляются в пространстве, причем физическое расстояние между членами группы должно отражать степень эмоциональной близости.

**6. Привычные жизненные ситуации** (просьбы, требования, обвинения, ссоры, опоздания и др.).

**7. Тема «Я».** Темы, относящиеся к проблемам конкретных детей («Какой я есть»; «Каким хотел бы быть»; «Каким кажусь окружающим»; «Я среди людей»; «Моя семья»; «Моя жизнь»; и т.д.).

**8. Сказка.** Тема связана с использованием сказочных сюжетов и фантазий. Клиенты изображают действия в роли волшебников, заколдованных героев сказок.



В ходе пантомимы широко используются вспомогательные приемы типа «двойники» или «зеркала». Суть их состоит в предоставлении детям невербальной обратной связи, что позволяет увидеть себя глазами других (если члены группы повторяют невербальное поведение игравшего) и получить информацию о возможных вариантах (когда другие предлагают свои способы невербального поведения для только что представленной ситуации).

После выполнения каждого пантомимического задания группа обсуждает увиденное. Идет эмоциональный обмен собственными переживаниями, возникшими в процессе выполнения задания или наблюдения за невербальным поведением других, своими ассоциациями, воспоминанием, опытом. Предлагается собственное понимание ситуации, анализируются взаимоотношения и взаимодействия участников группы. Материал, полученный в ходе выполнения пантомимических заданий, может быть использован для последующей групповой дискуссии.

### **Заключительная часть психогимнастического занятия**

Заключительная часть психогимнастики должна способствовать снятию напряжения, которое могло возникнуть в связи со значимостью пантомимы, сильных эмоций, сопровождавших эту часть занятий, повышению сплоченности группы, росту доверия и уверенности. Здесь используются упражнения из подготовительной части, главным образом те, которые помогают пережить детям чувство общности.

Использование психогимнастики как самостоятельного метода коррекционной работы состоит из трех фаз:

1. *Снятие напряжения.* Достигается с помощью различных вариантов бега, ходьбы, имеющих и социометрическое значение: кого выбрать в напарники, с кем быть в одной команде и т.д.

2. *Пантомимическая фаза.* На этой фазе членам группы необходимо изобразить невербально свое поведение в случае, если в окно влезает вор, при боязни наступить в лужу и т.д.

3. *Заключительная фаза* закрепляет чувство принадлежности к группе, в ней используются различного рода коллективные игры и танцы.

### **Методика применения специализированных подвижных игр с элементами борьбы**

Включение специализированных подвижных игр в подготовку юных борцов происходит в рамках утвержденной программы на тренировочных занятиях.

Проведение игры осуществляется в три этапа: подготовка к игре, сама игра, обсуждение игры и награждение победителей,

Подготовка к игре - этот этап направлен на формирование у борцов необходимых (техничко-тактических) действий, достаточных для полноценного участия в игре, это подготовительные упражнения, обеспечивающие формирование необходимых игровых действий. Создание проблемной игровой ситуации позволяет моделировать такие условия поединка, освоение которых подготавливает борца к будущим ситуациям в борьбе.

Наблюдения за ходом игры и поведением играющих. Усвоение игры и поведение детей во время игры в значительной степени зависит от правильного руководства ею.

Необходимо начать игру организованно и своевременно. Игра начинается по сигналу. Надо научить детей сознательно соблюдать правила игры. В процессе игры следует содействовать развитию творческой инициативы играющих. Педагог должен заинтересовать детей игрой, увлечь их. Необходимо добиться сознательной дисциплины, честного выполнения правил и обязанностей, возложенных на игроков. В процессе игры надо учитывать настроение играющих. Педагогу нужно учитывать наиболее опасные моменты в игре. Важно, чтобы игры вызывали положительные эмоции.

Любую игру нужно объяснять примерно по следующей схеме:

- 1) название игры (можно сказать с какой целью игра проводится);
- 2) роли играющих и их расположение на площадке;
- 3) ход игры;
- 4) цель игры (кто будет назван победителем);
- 5) правила игры.

Заканчивается объяснение игры ответами на вопросы играющих.

Руководя игрой, педагог осуществляет дидактические задачи через привлекательные для детей игровые задачи, игровые действия, игровые правила.

Имеются определенные трудности и недостатки в руководстве игрой. С одной стороны, мы наблюдаем случаи, когда игра проводится самотеком, и педагог считает, что если он выделил для игры определенное время, снабдил детей необходимым инвентарем, то на этом его миссия заканчивается.

С другой стороны, мы наблюдаем противоположное, негативное явление, когда игра перегружается дидактическими задачами, регламентируется каждый шаг и поступок ребенка и, таким образом, извращается природа игры как формы самодеятельности.

Игровой этап является основным. Он может состоять из игр одного направления и из игр разных направлений в зависимости от задач, решаемых на занятии. Прежде чем начать играть, борцы осваивают правила игры, им сообщается, что можно делать в игре, а что нельзя, к чему надо стремиться, как оценивается победитель.

Игра на начальном этапе, в центре которой стоит овладение предмет и способом действий с ним, то есть выполнение тактических действий, сменяется игрой, в центре которой - борец и его отношения к противнику через выполнение технических действий. Нужно идти от игр упражнений к подвижным играм.

В руководстве игрой и в развитии важное значение имеет темп, Развитие темпа игры имеет определенную динамику. В самом начале игры дети как бы разыгрываются, усваивают содержание игровых действий, правила игры и ее ход. В этот период, когда игра разворачивается в сменяющихся одно другим игровых действиях, когда дети увлечены игрой и переживают радость, темп убыстряется. К концу игры эмоциональный настрой как бы спадает и темп вновь замедляется .

Судейство. Каждая игра требует объективного, беспристрастного судейства. Судья должен найти место, удобное для наблюдения, чтобы выделить всех играющих и не мешать им .

Дозировка в процессе игры. В подвижных играх трудно учесть возможности каждого участника, а также его физическое состояние в данное время. Надо обеспечить оптимальные нагрузки. Интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом. .

Регулировать игру можно различными методами:

- а) сокращением или увеличением длительности игры;
- б) введением перерывов;
- в) усложнением или упрощением игры;
- г) изменением количества играющих;
- д) изменением величины площадки;
- е) изменением правил и сменой ролей играющими .

Окончание игры. Продолжительность игры зависит от характера игры, условий занятий и состава занимающихся. Руководитель обязан заканчивать игру, когда дети еще не переутомились, проявлять к ней интерес, когда их действия полностью, эмоциональны .

Определение результатов игры имеет большое воспитательное значение. По окончании игры руководитель должен объявить ее результаты. Объявить результаты игры нужно лаконично, никому не делая скидок, чтобы приучить детей к правильной оценке их действий.



Разбор игры. При объявлении результатов необходимо разобрать игру, указав на ошибки, допущенные участниками в технических приемах и в тактике.

### **Специализированные игровые комплексы**

#### **Игры с касаниями.**

Учебная задача: сформировать основные стойки, развить чувство дистанции и выработать навыки маневрирования.

Игровая задача: коснуться ладонью определенной части тела соперника.

Ход игры: игроки располагаются лицом друг к другу на расстоянии одного - двух метров. Тренер дает задание, находясь все время лицом друг к другу, коснуться заранее определенной части тела соперника.

Правила. Игра начинается по сигналу тренера. Разрешено произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. «После касания играющие занимают исходное положение»

Оценка. Побеждает тот, кто коснется обусловленной части соперника. При одновременном касании попытка не засчитывается и игра продолжается.

#### **Игры с атакующими захватами**

Учебная задача: научить правильно выполнять захват, защищаться и освобождаться от захвата.

Игровая задача: провести определенный захват части тела соперника.

Ход игры: игроки находятся напротив друг друга на расстоянии двух метров. Тренер дает задание провести захват определенной части тела противника. Во время игры игроки должны находиться все время лицом друг к другу» после проведения захвата игроки занимают исходное положение.

Правила. Игра начинается по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию, проводить и защищаться от захвата противника. Если игроки произвели одинаковые захваты одновременно, такие захваты не засчитываются.

Оценка. Побеждает тот, кто осуществит обусловленный захват соперника.

#### **Игры с тиснениями**

Учебная задача: научить принимать устойчивое динамическое и статическое положение, выводить противника из состояния равновесия.

Игровая задача: вытеснить и противника за пределы условного квадрата или круга.

Ход игры: игроки стоят в квадрате или круге. По команде тренера они начинают выталкивать друг друга за черту. Выталкивать можно при расположении спиной или лицом друг к другу, без помощи и с помощью рук.



При столкновении без помощи рук игроки находятся все время в контакте.

**Правила.** Начинать можно только по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанций. Запрещается наступать на ноги соперника. Если оба играющих одновременно заступают за черту, теснение не засчитывается.

**Оценка.** Побеждает тот, кто вытеснит соперника за черту.

### **Игры с элементарными техническими действиями**

Группа разбивается на приблизительно одинаковые пары по длине и весу тела. Тренер объясняет правила и ставит задачу. По свистку начинается игра. Тренер следит за правильным выполнением задания, придерживает очень отвлекшихся игрой борцов. По ходу игры меняет партнеров, если они не равны друг другу. Тренер следит, чтобы игроки не поворачивались боком и спиной друг к другу, чтобы не касались пола какой-либо частью тела, кроме ступней. Игра длится от одной до трех минут. Игрок, набравший большее количество очков, объявляется победителем. Игры с касаниями, теснениями и атакующими захватами можно проводить как на ковре, так и на полу.

Игры с элементарными формами борьбы направлены на формирование простейших навыков ведения единоборств в стандартных условиях с ограниченным числом разрешенных действий.

### **Игры с элементарными формами борьбы.**

#### **«Третья точка»**

**Учебная задача:** научить умениям выведения из равновесия.

**Игровая задача:** заставить коснуться ковра рукой или коленом.

**Ход игры:** игроки стоят напротив друг друга на расстоянии одного-двух метров. По команде тренера они начинают толкать, сваливать друг друга для того, чтобы заставить противника коснуться третьей точкой тела, кроме подошв, ковра.

**Правила.** Начинать игру можно только после рукопожатия. Нельзя бросать и ударять противника. Нельзя делать болевые захваты.

**Оценка.** Выигрывает тот, кто большее количество раз заставит противника коснуться третьей точки ковра.

#### **«Переверни цаплю»**

**Учебная задача:** научить устойчиво стоять на одной ноге.

**Игровая задача:** захватить ногу и заставить коснуться рукой ковра.

**Ход игры:** игрок "А" стоит на одной ноге и дает свободно захватить другую ногу игроку "Б". По команде тренера игрок "Б" старается толкая, сваливая, сбивая, заставить коснуться рукой пола игрока "А". Игрок "А" старается сохранить равновесие и остаться в стойке.

Правила. Начинать игру можно только после рукопожатия.

Нельзя проводить бросков, можно только, зацеплять ногой ногу противника.

Нельзя ударять противника и делать болевые захваты. Смена положения происходит по команде учителя.

Оценка. Выигрывает тот, кто большее количество раз заставит коснуться ковра соперника.

#### **«Оторви от пола»**

Учебная задача: научить проводить начало броска

Игровая задача: оторвать партнера от пола.

Ход игры: противника стоят против друг друга и после вхождения в захват пытаются оторвать друг друга от ковра.

Правила. Игра начинается по команде тренера. Нельзя проводить бросков, ударов и болевых захватов.

Оценка. Побеждает тот кто большее количество раз оторвал своего противника от ковра.

#### **«Береги спину»**

Учебная задача: научить оставаться в стойке при нападении противника сзади

Игровая задача: находясь сзади, заставить коснуться рукой или коленом ковра, Ход игры: игрок "А" в средней. Стойке, игрок "Б" проводит захват за пояс сзади. Игрок "Б", не отпуская захвата, должен заставить коснуться рукой или коленом пола. Игрок "А" должен устоять или сорвать захват.

Правила. Начинать и заканчивать игру нужно по команде тренера. Можно толкать, сбивать и отрывать противника. Нельзя бросать и делать болевые захваты. Смена положения происходит по команде тренера.

Оценка. Побеждает тот, кто большее количество раз заставил коснуться ковра рукой или коленом.

### **Игровые и имитационные упражнения с элементами ушу**

Игры - одно из основных средств физического воспитания, так как они позволяют достаточно эффективно решать образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи. В играх создаются благоприятные возможности для раскрытия личностного потенциала ребенка, в них он познает и испытывает самого себя на фоне эмоционального подъема и значительных физических усилий. Игровые развивающие упражнения из арсенала традиционных стилей ушу (синьцюань, багуачжан, наньцюань, цзуйцюань, цацюань) сочетаются с беговыми и прыжковыми

упражнениями, суставной гимнастикой и подвижными играми. Упражнения способствуют развитию двигательных качеств, творческих способностей и коммуникабельности, развивают навыки самозащиты.

### Подражательные стили

1. "Змея" (качества - гибкость, пластичность);
2. "Тигр" (сила, резкость, точность);
3. "Обезьяна" (подвижность, ловкость);
4. "Медведь" (устойчивость, цельность);
5. "Журавль" (равновесия, легкость);
6. "Птичий двор" - имитация движений домашних животных (утка, гусь, индюк, петух, свинья, собака и др.), качества - творчество, коммуникативность;
7. "Орел" (равновесие, точность);
8. "Дракон" (подвижность, гибкость, координация);
9. "Ласточка" (скорость, точность);
10. "Крокодил" (цельность, точность, скорость);
11. "Ястреб" (скорость);
12. "Петух" (устойчивость, точность);
13. "Подводный мир" (пластичность, скорость, внимательность);
14. "Веселый цирк" (внимательность, точность, творчество).

### Работа со стихиями.

Древние китайские философы полагали, что существует изначальная материя и два ее начала Ян и Инь. В результате их взаимодействия и борьбы возникли "5 первостихий": металл, вода, дерево, огонь и земля, из которых и создается все многообразие мира, включая человека. В каждой традиционной школе ушу существовала "работа со стихиями" - образами, предметами и т.д., которые помогали развивать необходимые качества.

1. Металл (качества - пружинность движений, работа с поясницей, принцип мягкость-жесткость);
2. Вода (качества - текучесть, плавность, равномерность, смена ритма);
3. Дерево (качества - устойчивость, цельность);
4. Огонь (качества - быстрота, резкость, активность);
5. Земля (качества - устойчивость, твердость).



### Ловкость и сила. навыки самозащиты.

Упражнения с мячами, в парах (с предметами и без), беговые упражнения и игры ("Третий лишний", "Лежа на матах", "Обезьяньи салки").

### Понятия "Центр" и "Ось".

В традиционном ушу особое внимание уделяется технике перемещений и отработке боевых стоек, это отличный способ держать корпус с абсолютно прямым позвоночником и укрепить ноги (упражнения "Буратино", "Карандаш", "Шкаф", "Шар").

## **Методика проведения спортивных праздников**

Спортивный праздник для детей - это хороший способ привлечь ребенка к здоровому образу жизни, мотивировать его совершенствовать свои физические навыки. Для организации спортивного праздника необходимо: продумать ход мероприятия, придумать конкурсы, наградной материал, найти подходящее место для проведения, подготовить инвентарь.

Для проведения праздника может подойти дворовая площадка, футбольное поле, спортивный зал. Цель спортивного праздника — в веселой, неформальной обстановке простимулировать детей заниматься спортом. Во время проведения мероприятия возможно проведение показательных выступлений ведущих спортсменов, которые познакомят детей с видами спорта, покажут новые для них упражнения и игры. Чем ярче и насыщеннее будет программа праздника, тем больше пользы для физического развития и эмоций получит каждый участник. Чаще всего для спортивных праздников используют эстафеты и командные игры. Пользуются популярностью соревнования между семьями, когда участниками становятся не только дети, но и их родители.

Чтобы подготовить сценарий такого праздника, нужно учитывать возраст участников, их физические возможности, размер площадки. Хорошо, если выбранные конкурсы будут веселыми и смешными: бег в лапках, перенос мячиков на шумовке, прыжки в мешках или в смешной одежде. Отдельно нужно подумать о наградах. Рекомендуется отметить всех участников, наградив их грамотой и подарками, чтобы каждый участвующий ребенок почувствовал себя победителем. Занимаясь организацией спортивного мероприятия, всегда нужно продумывать меры безопасности, позаботиться о еде, воде, медикаментах. Если мероприятие проходит далеко



от дома, то нужно предупредить участников о необходимой форме, специальных предметах.

Спортивные праздники в жизни ребенка — отличный способ воспитать в нем любовь к здоровому образу жизни, развить физические качества, научить преодолевать себя, работать в команде, а в конечном счете вырасти здоровым, сильным, уверенным в себе человеком.

### **Перечень онлайн-сервисов для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий**

#### **Платформа Zoom**

[Zoomhttps://zoom.us/](https://zoom.us/)— эта платформа для конференций дает бесплатно организовывать встречи до 100 участников. Групповые звонки на бесплатном тарифе могут длиться до 40 минут, можно записывать их в видео и аудио. Простая и надежная облачная платформа для видео- и аудиоконференцсвязи, чатов и веб-семинаров с использованием различных мобильных, настольных и конференц-систем.

#### **Сервисы Google<https://vk.cc/8BLbIY>**

Google - автор многих научных, образовательных и культурных проектов. Большинство из них — веб-приложения, требующие от пользователя только наличия браузера, в котором они работают, и интернет-подключения. Это позволяет использовать данные в любой точке планеты и не быть привязанным к одному компьютеру. Главное преимущество служб Google заключается в том, что все они объединены и держатся на одном аккаунте — аккаунте Google. Так, нужно только один раз зарегистрироваться для возможности пользоваться персонализированным веб-поиском, электронной почтой, облачным хранилищем, социальной сетью и многим другим.

Гугл-диск позволяет работать совместно над проектами. Это сервис хранения, редактирования и синхронизации файлов, разработанный компанией Google. Его функции включают хранение файлов в Интернете, общий доступ к ним и совместное редактирование.

YouTube- это видеохостинг, платформа на которую можно загружать, хранить и раздавать доступ к видеофайлам.

**В-контакте** (организация обучения в группе «В контакте»)

<https://vk.com/@edu-for-distant>

Рекомендуем воспользоваться привычными инструментами В-Контакте в новом качестве: для коммуникации преподавателей с обучающимися и их родителями, а также для обмена учебными материалами.

Сообщества. Объединить всех обучающихся учебной группы или тематически (по предмету) можно в сообществе. Если сделать его закрытым, материалы увидят только приглашённые пользователи.

Видео и прямые трансляции. Видео может быть записано заранее или запущено в прямом эфире — например, для вебинара. Трансляцию можно вести с мобильного телефона, через фронтальную камеру ноутбука или с использованием специального оборудования.

Беседы. Оперативно информировать, держать связь и отвечать на вопросы можно в общей беседе. Вместимость каждой — до 500 человек. Для конструктивной коммуникации не стоит делать их такими большими: одна учебная группа — одна беседа (и скорее всего, она у учащихся уже есть). Внутри бесед есть возможность закреплять сообщения, пересылать файлы и упоминать учащихся, чтобы обратиться к кому-то конкретному.

**Instagram** — приложение к социальной сети для обмена фотографиями и видеозаписями с элементами социальной сети, позволяющее снимать фотографии и видео, применять к ним фильтры, а также распространять их через свой сервис и ряд других социальных сетей.

**WhatsApp** — популярная бесплатная система мгновенного обмена текстовыми сообщениями для мобильных и иных платформ с поддержкой голосовой и видеосвязи. Позволяет пересылать текстовые сообщения, изображения, видео, аудио, электронные документы и даже программные установки через Интернет.

### 6 Список литературы , рекомендуемой для детей

1. Зайцев К.Г. , Зайцев А.Г. Твое здоровье .Укрепление организма. С-Пб.,2001.
2. Зайцев К.Г. , Зайцев А.Г. Твое здоровье . Регуляция психики . С-Пб.,2001.
3. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет .- М.,2002.
4. Прохорова Г.А. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет .- М.,2004.
5. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день .Уроки здоровья для детей 5-8 лет .- Ярославль ,2003.

### 7 Список литературы, рекомендуемой для тренера – преподавателя

- 1.Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду . –М.,2003 .
- 2.Алексеев А.В. Психорегулирующая тренировка .
- 3.Зайцев К.Г. , Зайцев А.Г. Твое здоровье .Укрепление организма. С-Пб.,2001.
- 4.Зайцев К.Г. , Зайцев А.Г. Твое здоровье . Регуляция психики . С-Пб.,2001.
- 5.Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет .- М.,2002.
- 6.Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста ( 3-7 лет ) .- М.,2004.
- 7.Прохорова Г.А. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет .- М.,2004.
8. Рыбалева И.А., Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности. – Краснодар,2019
- 9.Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день .Уроки здоровья для детей 5-8 лет .- Ярославль ,2003.
- 10.Чистякова М.И. Психогимнастика.-М.,1995.
- 11.Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет .- М., 2003.
- 12.Порядок применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ,



утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226).

## Приложение 1

Утверждаю  
Директор  
МБУ ДО ДЮСШ «Виктория»

\_\_\_\_\_ 20\_\_ года

### ПОЛОЖЕНИЕ

#### о проведении внутришкольных соревнования по общей физической подготовке среди обучающихся 5-7 лет

"Настоящий спортсмен ищет страх, чтобы его подавить, усталость, чтобы ее побороть, препятствие, чтобы его преодолеть".  
Пьер де Кубертен

#### 1. Цель и задачи проведения:

- 1.1. Пропаганда здорового образа жизни, привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом.
- 1.2. Развитие физических качеств. Выявление талантливых детей.
- 1.3. Научить детей проявлять свои индивидуальные возможности, привить им стремление к физическому самосовершенствованию;

#### 2. Организаторы спортивного соревнования:

- 2.1. Организация и проведение соревнований возлагаются на Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношескую спортивную школу «Виктория» МО г. Новороссийск (далее МБУДО ДЮСШ «Виктория»).
- 2.2. Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию:  
Главный судья соревнований: Ф.И.О. \_\_\_\_\_  
Секретарь соревнований : Ф.И.О. \_\_\_\_\_

#### 3. Место и сроки проведения:

- 3.1. Соревнования проводятся «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года в спортивном зале МБУДО ДЮСШ «Виктория» по адресу: г. Новороссийск, ул. Держинского, 126

#### 4. Требования к участникам и условия их допуска

- 4.1. К участию в соревнованиях допускаются обучающиеся МБУДО ДЮСШ «Виктория» оздоровительных групп (ОГ) 5 – 7 лет, обучающимся по программе «Учусь быть здоровым», имеющие соответствующую подготовку и допуск врача.
- 4.2. К участию в соревновании допускается команда спортсменов, а также в составе команды – 1 тренер.

## **5. Программа.**

Соревнования проводятся в один день:

- 5.1. Приезд с 8.00 - до 9.00, работа мандатной комиссии;
- 5.2. Заседание главной судейской коллегии с 09.00 - до 09.30;
- 5.3. Разминка участников соревнований с 09.30 – до 10.00;
- 5.4. Начало соревнований 10.00
- 5.5. Соревнования проводятся на пяти спортивных станциях:  
1.«Быстрота»; 2. «Ловкость»; 3.«Выносливость»; 4. «Сила»; 5. «Скорость».

## **6. Условия подведения итогов**

6.1. Победители и призеры соревнования определяются в соответствии с утвержденными оценочными тестами. Отчёт о соревнованиях на бумажном носителе представляется в Администрацию МБУДО ДЮСШ «Виктория» в течение трех дней со дня окончания спортивного соревнования.

## **7. Награждение**

7.1 Победители и призеры соревнований в личном зачете награждаются грамотами и медалями.

## **8. Условия финансирования**

8.1. МБУДО ДЮСШ «Виктория» выдает грамоты и медали, приобретенные за счет привлеченных средств.

## **9. Заявки на участие**

9.1 Подтверждение об участии в соревнованиях направлять за неделю до начала соревнований. В мандатную комиссию участники представляют:

- именную заявку установленного образца, заверенную врачом поликлиники по месту проживания и тренером-представителем;
- полис страхования от несчастного случая.

9.2 Предварительные заявки на участие присылать на электронную почту Секретаря соревнований [viktoryanovoros@mail.ru](mailto:viktoryanovoros@mail.ru) .

Доп. контакты: тел. 61-96-41;71-22-53

**Данное положение является официальным вызовом на соревнования.  
Оргкомитет.**



**Приложение к положению о внутришкольных соревнованиях по ОФП  
НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОЦЕНКЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ  
СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 5- 7 ЛЕТ ( МАЛЬЧИКИ )**

№ №	Тест	Уровень физической подготовленности	5,0-5,5 лет	5,6-5,11 лет	6,0-6,5 лет	6,6-6,11 лет	7,0-7,5 лет	7,6-7,11 лет
1	<b>Быстрота</b> Бег 30 м ( сек )	5 - высокий 4 - выше среднего 3 - средний 2 - ниже среднего 1 - низкий	6,9 7,0-7,5 7,6-8,1 8,2-8,9 9,0	6,7 6,8-7,3 7,4-7,9 8,0-8,7 8,8	6,4 6,5-6,9 7,0-7,5 7,6-8,3 8,4	6,1 6,2-6,7 6,8-7,3 7,4-8,0 8,1	5,6 5,7-6,1 6,2-6,7 6,8-7,4 7,5	5,5 5,6-6,0 6,1-6,6 6,7-7,3 7,4
2	<b>Ловкость</b> Челночный бег 3 x 10 м ( сек )	5 - высокий 4 - выше среднего 3 - средний 2 - ниже среднего 1 - низкий	12,7 13,1 13,3 14,0 14,4	12,1 12,3 12,6 13,2 13,6	11,5 11,7 11,9 12,4 12,8	10,7 11,1 11,2 11,6 12,0	9,9 10,3 10,5 10,8 11,2	9,1 9,5 9,8 10,0 10,4
3	<b>Сила</b> Метание мяча 200 гр правой и левой рукой ( см )	5 - высокий 4 - выше среднего 3 - средний 2 - ниже среднего 1 - низкий	7,5/4,7 6,3/4,2 5,1/3,6 3,9/3,0 ---	8,7/5,3 7,2/4,7 5,7/3,9 4,2/3,1 ---	9,8/5,9 8,0/5,1 6,2/4,2 4,4/3,3 ---	11,9/8,4 9,6/6,9 7,4/5,6 5,2/4,2 ---	13,9/10,8 11,2/8,8 8,6/6,9 6,0/5,0 ---	15,9/13,2 12,8/10,7 9,8/8,2 6,8/5,9 ---
4	<b>Выносливость</b> Подъем туловища в сед ( кол-во раз за 30 сек )	5 - высокий 4 - выше среднего 3 - средний 2 - ниже среднего 1 - низкий	13 12 10-11 7-9 6	14 12-13 10-11 7-9 6	15 13-14 11-12 8-10 7	15 14 12-13 9-11 8	16 14-15 12-13 9-11 8	17 16 14-15 10-13 9
5	<b>Скоростно-силовые</b> Прыжок в длину с места ( см )	5 - высокий 4 - выше среднего 3 - средний 2 - ниже среднего 1 - низкий	105 94-104 83-93 69-82 68	115 102-114 89-101 73-88 72	122 109-121 96-108 80-95 79	128 115-127 102-114 86-101 85	130 117-129 104-116 88-103 87	140 127-139 114-126 98-113 97

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОЦЕНКЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 5 - 7 ЛЕТ ( ДЕВОЧКИ )**

№ №	Тест	Уровень физической подготовленности	5,0-5,5 лет	5,6-5,11 лет	6,0-6,5 лет	6,6-6,11 лет	7,0-7,5 лет	7,6-7,11 лет
1	<b>Быстрота</b> Бег 30 м ( сек )	5 - высокий 4 - выше среднего 3 - средний 2 - ниже среднего 1 - низкий	7,2 7,3-7,8 7,9-8,4 8,5-9,2 9,3	7,1 7,2-7,6 7,7-8,2 8,3-9,0 9,1	6,8 6,9-7,3 7,4-7,9 8,0-8,7 8,8	6,5 6,6-7,0 7,1-7,5 7,6-8,3 8,4	6,0 6,1-6,5 6,6-7,0 7,1-7,7 7,8	5,8 5,9-6,3 6,4-6,7 6,8-7,5 7,6
2	<b>Ловкость</b> Челночный бег 3 x 10 м ( сек )	5 - высокий 4 - выше среднего 3 - средний 2 - ниже среднего 1 - низкий	13,0 13,4 13,8 14,1 14,5	12,5 12,8 13,5 13,8 14,0	12,1 12,5 12,9 13,2 13,6	11,2 11,5 12,2 12,5 12,7	10,2 10,6 11,0 11,3 11,7	9,7 10,0 10,7 11,0 11,2
3	<b>Сила</b> Метание мяча 200 гр правой и левой рукой ( см )	5 - высокий 4 - выше среднего 3 - средний 2 - ниже среднего 1 - низкий	5,9/4,5 5,0/3,5 4,5/3,0 3,5/2,5 ---	7,1/5,1 5,9/4,3 5,0/3,6 3,9/2,7 ---	8,3/5,7 6,9/5,0 5,5/4,2 4,3/3,0 ---	10,0/6,9 7,8/6,4 6,3/5,2 4,9/3,8 ---	11,8/8,0 8,6/7,7 7,0/6,1 5,5/4,6 ---	14,2/10,3 11,0/10,0 9,4/8,0 6,5/5,2 ---
4	<b>Выносливость</b> Подъем туловища в сед ( кол-во раз за 30 сек )	5 - высокий 4 - выше среднего 3 - средний 2 - ниже среднего 1 - низкий	12 11 9-10 6-8 5	13 11-12 9-10 6-8 5	13 12 10-11 7-9 6	14 12-13 10-11 7-9 6	15 13-14 11-12 8-10 7	15 14 12-13 9-11 8
5	<b>Скоростно-силовые</b> Прыжок в длину с места ( см )	5 - высокий 4 - выше среднего 3 - средний 2 - ниже среднего 1 - низкий	95 84-94 73-83 56-72 55	105 94-104 83-93 69-82 68	110 99-109 88-98 74-87 73	120 109-119 98-108 84-97 83	123 111-122 99-110 85-98 84	127 115-126 103-114 88-102 87

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИКТОРИЯ»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

**Сценарий  
спортивного праздника**

***«Веселые олимпийки»***



## СЦЕНАРНЫЙ ПЛАН

Проведения спортивного праздника среди обучающихся 5-7 лет  
«Веселые олимпийки».

Дата: «\_\_». \_\_. 20\_\_ года

Время: 10:00

Место: Спортивный зал  
МБУДО ДЮСШ «Виктория»,  
ул.Дзержинского,126

**Оформление спортивного зала :** плакат с названием праздника «Веселые олимпийки», «Привет участникам соревнований!»

**Технические средства:** 2 радио - микрофона, 1 музыкальный центр с колонками, фотоаппарат, видеокамера.

**Оборудование:** 2 стола, 6 стульев, конусы «Старт», «Финиш», порядковые номера команд., обручи, мячи .

**Музыкальное оформление:** марш, фанфары, музыкальное сопровождение показательных выступлений и эстафет.

**Цель:** развитие физических качеств, проявляемых в активной спортивно-оздоровительной деятельности.

### **Задачи:**

- пропаганда здорового образа жизни и занятий спортом;
- пропаганда ценностного отношения к здоровью;
- привлечение большего числа воспитанников в объединения отдела общей физической подготовки;
- сплочение детского коллектива.

**Ведущий:** Командующему парадом вывести участников соревнований.

Звучит марш. Командующий парадом выводит в зал участников соревнований.

Участники располагаются в шеренгу по периметру внутри спортзала.

**Ведущий:** Уважаемые участники соревнований, дорогие родители и гости , сегодня в детско-юношеской спортивной школе «Виктория» пройдет спортивный праздник «**Веселые олимпийки**».

**Ведущий:** Ребята, сегодня вы проверите свои силы в спортивных соревнованиях. Чтобы стать настоящими олимпийками, нам нужно произнести торжественную клятву участников Олимпиад (произносят слова Олимпийской клятвы).

**Ведущий:** Мы клянемся , что примем участие в соревнованиях. Потому что хотим быть здоровыми, сильными и ловкими!

**Дети** Клянемся !

**Ведущий:** Мы клянемся, что будем соревноваться честно и не станем расстраиваться, если не победим, потому что тогда все равно победят наши друзья!

**Дети** Клянемся !

**Ведущий:** Мы клянемся, что будем стараться изо всех сил!

**Дети** Клянемся !

**Ведущий:** А сейчас пришла пора торжественного момента. Смирно, равнение на флаги России и Кубани (Звучит гимн) .

**Ведущий:** Соревнования считаются открытыми.

**Ведущий:** Жить без спорта мы не можем,  
Мы идем по жизни с ним!  
Спортом силу мы умножим,  
Дух и волю укрепим!

гостей и участников соревнования приветствуют учащиеся спортивной школы «Виктория» отделений ушу, дзюдо, спортивной борьбы. Многие из них – это выпускники групп отделения общей физической подготовки, которые прошли обучение по программе «Учусь быть здоровым».

**Приветствуем наших спортсменов!**

### **Показательные выступления спортсменов.**

В показательных выступлениях принимают участие спортсмены отделения ушу они выполняют регламентированные комплексы международного стандарта с оружием.

Тренируют спортсменов тренеры высшей квалификационной категории .

**Дзюдо** – система физического совершенствования тела и духа.

В показательных выступлениях принимают участие победители и призеры краевых соревнований. Тренируют спортсменов тренеры высшей квалификационной категории .

**Борьба-** один из самых древних видов спорта. Развивает такие качества как сила, ловкость, выносливость, быстрота реакции, смелость, решительность.

В показательных выступлениях принимают участие победители и призеры краевых соревнований. Тренируют спортсменов тренеры высшей квалификационной категории.

**Ведущий:** Командующему парадом вывести парад. Участникам приготовиться к соревнованиям.

**Возрастная группа 5-7 лет.**

- 1.Бег на скорость с мячами .
2. Эстафета «Карлики-великаны» (Ходьба гусиным шагом до ориентира, по свистку – ходьба на носках).

3. Эстафета «Каракатица» (Бег вперед ногами с упором рук сзади до ориентира, назад – бег с ускорением).

4. Прыжки с зажатым между коленями мячом, обратно – бег с ускорением, мяч в руках.

5. Перетягивание каната.

**Жюри подводит итоги.** При подведении итогов эстафет, победитель определяется по наименьшей сумме мест занятых в четырех эстафетах. При равном количестве очков у двух и более команд победителем становится команда, показавшая лучший результат в пятой эстафете.

**Ведущий:** А теперь приглашаем на старт родителей.

**Эстафеты для родителей**

1. «Дружная семья» (Папа с мамой садят ребенка на руки, которые предварительно скрещены и бегут на скорость, оббегая ориентир и назад до линии старта).

2. «Кенгуру» ( Папа с мамой несут мяч, зажав его животами, без помощи рук, возвращаются зажимая мяч спинами.)

**Награждение.**

**Ведущий:**

Всем спасибо за вниманье,

За задор и громкий смех,

За огонь соревнований,

Обеспечивший успех!

Вот настал момент прощанья,

Будет краткой наша речь.

Говорим мы: «До свиданья,

До спортивных, новых встреч!»

**Завершение церемонии – ФОТОГРАФИИ НА ПАМЯТЬ.**