

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Радость» комбинированного вида

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора МАДОУ «Радость»
от 18.05.2018 г. № 177/4х

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ**

ОБСУЖДЕНО
на Педагогическом совете МАДОУ «Радость»
Протокол № 4 от 18.05.2018 г.

г. Нижний Тагил

№п/п	СОДЕРЖАНИЕ	№ СТРАНИЦЫ
	Паспорт Программы	3
1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
	Характеристика Программы	5
1.1.	Направленность Программы	5
1.2.	Актуальность Программы	6
1.3.	Цели, задачи, принципы и подходы к формированию Программы	7
1.4.	Возраст детей, их особенности	8
1.5.	Объём занятий	11
1.6.	Планируемые результаты освоения Программы	13
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1.	Содержание Программы	14
2.2.	Методы и средства	16
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1.	Материально-техническое обеспечение	17
3.2.	Учебный план	17
3.3.	Календарный учебный график	18
3.4.	Расписание занятий	19
3.5.	Календарно-тематическое планирование	19
3.6.	Оценочный материал	19
3.7.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	20
3.8.	Глоссарий	23

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ

Год разработки:	2014 (с изменениями 2015, 2016, 2017, 2018) с учетом запросов родителей
Авторы:	Творческая группа
Цель:	Совершенствовать двигательную деятельность детей дошкольного возраста на основе его психофизических особенностей и природных двигательных задатков; проявление собственных потенциальных возможностей, выражение своего «Я» в движении посредством спортивных упражнений и элементов спортивных игр
*Задачи:	<p>Образовательные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развивать физические качества. 2. Упражнять в общеразвивающих играх и упражнениях с применением нетрадиционного спортивного инвентаря. 3. Закреплять основные виды движения с использованием нестандартного оборудования в нестандартном расположении. <p>Развивающие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать основные физические, нравственно-волевые качества личности ребенка в соответствии с возрастными и индивидуальными способностями 2. Развивать двигательную активность, умение чувствовать пространство, использовать нетрадиционный спортивный инвентарь. 3. Развивать познавательную активность детей, через знакомство с родным краем, с телом человека, с играми разных стран, через праздники, способствующих обогащению двигательного статуса ребенка. <p>Воспитательные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитывать здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных дошкольников. 2. Укреплять физическое здоровье детей, улучшать физическое развитие. 3. Формировать мотивацию родителей ребенка на его физическое развитие, пропагандировать физическую культуру и спорт.
Образовательные области	Физическое развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, социально-коммуникативное развитие
Вид	Дополнительное образование Модифицированная, составлена на основе методической литературы по физической культуре для дошкольников
*Срок реализации	4 года
Возраст	2 – 7 (8) лет (востребован на 2018 – 2019 учебный год)
*Количество обучающихся в объединении	6 детей в подгруппе

<i>*Форма организации и продолжительность</i>	подгрупповая, продолжительность совместной деятельности зависит от возрастных особенностей
<i>*Форма организации итоговых мероприятий</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ фотоотчёты; ✓ дни открытых дверей; ✓ спортивные праздники
<i>*Методическое обеспечение</i>	в соответствии с модулем программы

* - пункты подлежат корректировке при выявлении одаренных детей, при наличии детей, имеющих статус «дети ОВЗ», «дети – инвалиды». Выстраивается индивидуальный маршрут, создаются специальные условия в соответствии с особыми образовательными потребностями данной категории воспитанников.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ

1.1. НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ

В Федеральном законе от 29.12.2012 года №273 – ФЗ «Об образовании в РФ» п.10, статья 75 «Дополнительное образование детей и взрослых» говорится о том, что оно направлено на формирование и развитие творческих способностей детей; удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья, а также на организацию их свободного времени. Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа по физическому развитию (далее - Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

- Конвенция о правах ребенка
- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Закон Российской Федерации «Об основных гарантиях ребенка» от 24.07.1998 №124-ФЗ
- Закон Российской Федерации от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей» (с изменениями от 18 июля 2011 г.)
- Постановление Министерства образования Российской Федерации от 16 июня 1989 года № 7/1 «Концепция дошкольного воспитания»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
- Санитарно-эпидемиологические требования СанПиН 2.4.1.3049-13 «К устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 15.08.2013 № 706 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг».
- Устав МАДОУ «Радость».

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Радость» комбинированного вида (далее – детские сады МАДОУ «Радость») осуществляют образовательную деятельность в интересах личности ребенка, общества и государства, обеспечивают охрану здоровья и создание благоприятных условий для разностороннего развития

личности, в том числе возможность удовлетворения воспитанника в самообразовании и получении дополнительного образования.

Программа направлена на:

- создание эффективной системы выявления и развития способностей, заложенных в ребенке;
- на формирование и раскрытие творческого потенциала каждого ребенка и его самореализации в двигательной деятельности;
- удовлетворение потребностей дошкольников в соответствии с их интересами и запросами родителей (их законных представителей);
- развитие индивидуальных способностей, креативности, самостоятельности, физического совершенствования детей дошкольного возраста.

Программа учитывает индивидуальные потребности воспитанников, связанные с их жизненными ситуациями и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения ими образования, возможности освоения воспитанниками дополнительной образовательной программы на разных этапах ее реализации.

1.2.АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Актуальность данной Программы обусловлена значительной продолжительностью рабочего дня для многих родителей, вследствие чего возникает недостаток развивающего, познавательного общения родителей и детей. В связи с этим наряду с основным образованием огромное значение приобретает дополнительное образование дошкольников.

Кроме того, ценность дополнительного образования состоит в том, что оно способствует практическому применению умений и навыков детей, полученных в детском саду, стимулирует их познавательную мотивацию, развивает творческий потенциал, навыки адаптации к современному обществу, которое предъявляет новые, все более высокие требования, в том числе и к ребенку.

Здоровье – это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития ребенка. Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать здоровье в будущем. Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от уровня развития здравоохранения и образования, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, социально-экономической и экологической ситуации в стране.

Развитие физической культуры и спорта является одним из приоритетных направлений социальной политики государства, реализуется в образовательной, культурной, здравоохранительной, молодежной, национальной, международной сферах. Дошкольный период жизни является периодом наиболее интенсивного развития, когда закладывается фундамент физического, психического и нравственного здоровья, поэтому приобщение к спорту с раннего детства дает человеку физическую закалку, воспитывает

ловкость, четкость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма.

Программа позволяет обеспечить удовлетворение запросов родителей и интересов детей, посещающих детские сады МАДОУ «Радость» в двигательной активности и для достижения гармонии в психофизическом, эмоциональном здоровье, для достижения полной гармонии с самим собой и окружающим миром, для возможности реализации свободы выбора действий, приобщении детей к спорту.

Предоставление дополнительных платных образовательных услуг и реализация дополнительной образовательной программы осуществляется только по желанию родителей (их законных представителей) на договорной основе с ними.

1.3. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Цель: Совершенствование двигательной деятельности детей дошкольного возраста на основе их психофизических особенностей и природных двигательных задатков; проявление собственных потенциальных возможностей, выражение своего «Я» в движении посредством спортивных упражнений и элементов спортивных игр.

Образовательные:

1. Формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развивать физические качества.
2. Упражнять в общеразвивающих играх и упражнениях с применением нетрадиционного спортивного инвентаря.
3. Закреплять основные виды движения с использованием нестандартного оборудования в нестандартном расположении.

Развивающие:

1. Развивать основные физические, нравственно-волевые качества личности ребенка в соответствии с возрастными и индивидуальными способностями
2. Развивать двигательную активность, умение чувствовать пространство, использовать нетрадиционный спортивный инвентарь.
3. Развивать познавательную активность детей, через знакомство с родным краем, с телом человека, с играми разных стран, через праздники, способствующих обогащению двигательного статуса ребенка.

Воспитательные:

1. Воспитывать здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных дошкольников.
2. Укреплять физическое здоровье детей, улучшать физическое развитие.
3. Формировать мотивацию родителей ребенка на его физическое развитие, пропагандировать физическую культуру и спорт.

ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ

- Принцип научной обоснованности и практической применимости.
- Принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста.
- Принцип сотрудничества участников образовательного процесса и доступность обучения.
- Принцип интеграции.
- Принцип индивидуально-личностного подхода: учет индивидуальных возможностей и способностей каждого ребенка.
- Принцип построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.
- Принцип свободы выбора.
- Принцип успешности.
- Принцип учета возрастных психологических особенностей детей при отборе содержания и методов воспитания и развития.
- Принцип системности.

1.4. ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ, ИХ ОСОБЕННОСТИ

Программа предназначена для детей с двух лет при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья.

Зачисление воспитанников в группы для занятий по Программе осуществляется в заявительном порядке, в соответствии с договором об оказании дополнительных образовательных услуг между родителями и образовательной организацией в соответствии с Законами Российской Федерации «Об образовании» (Статья 54. «Договор об образовании», статья 75. «Дополнительное образование детей и взрослых»).

ХАРАКТЕРИСТИКИ ОСОБЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

ВОЗРАСТ	ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ
2 – 3 года (группа раннего возраста)	Первые годы жизни ребенка характеризуются быстрыми темпами роста и развития организма. Возраст от 1 до 3 лет в психологии называют «ходячим детством». Главный навык этого периода — хождение. С точки зрения физиологии — это настоящий прогресс в крупной моторике. С точки зрения психологии — не меньшее открытие новых возможностей для познания окружающего мира. В 2 года дети обычно уже уверенно ходят, бегают, прыгают, поворачиваются, наклоняются, изменяют направление движения, ходят задом, осваивают подъем и спуск по лестнице. Для равновесия малыши часто двигаются, растопырив руки. Также при

	<p>быстром движении им бывает трудно остановиться. Нужно быть готовым, что малыши в этом возрасте часто падают. Это связано с неразвитой координацией движения. Неловкость движений у детей сохраняется вплоть до подросткового возраста.</p> <p>Ребенок в этом возрасте с удовольствием учится новым упражнениям и движениям – прыгает с высоты, кувыркается, лазает на лестницы, скачет на одной ноге, ездит самостоятельно на велосипеде. Он превращается в маленького скалолаза, потому что научился ловко забираться на все возможные препятствия. Ребенок стремится довести этот навык до совершенства, в связи, с чем требует к себе повышенного внимания, так как чувство опасности ему незнакомо, и многие, не смотря на шишки, продолжают бесстрашно покорять новые вершины.</p> <p>До трехлетнего возраста заметно возрастают возбудимость и лабильность нервно-мышечного аппарата, но сила мышц еще очень невелика. Все суставы ребенка вследствие слабого развития связочного аппарата и мышц отличаются большой подвижностью.</p> <p>При организации физического воспитания детей раннего возраста следует помнить о физиологической слабости их костной системы и мышечно-связочного аппарата и строго дозировать физические нагрузки.</p> <p>В этом возрасте нервные процессы недостаточно сильны и подвижны, однако условно-рефлекторные связи отличаются большой прочностью и очень трудно поддаются переделке. Поэтому в процессе физического воспитания необходимо учить детей правильному выполнению того или иного упражнения, так как возникший навык прочно и надолго закрепляется. Заученные с ошибками простые движения сделают невозможным в будущем правильное формирование более сложных двигательных навыков, а это будет затруднять полное раскрытие двигательной одаренности ребенка.</p> <p>В раннем возрасте ребенок не может развиваться правильно без достаточной физической активности. Постепенно, по мере развития движения у детей приобретают большую законченность, определенную целесообразность и целенаправленность. Однако в коре головного мозга процессы иррадиации преобладают над процессами концентрации, поэтому движения детей отличаются неточностью, некоординированностью. Внимание в этом возрасте неустойчиво, и дети не могут долго сосредоточиваться на чем-то одном и быстро утомляются.</p>
<p>3 – 4 года (младшая группа)</p>	<p>3-хлетний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами).</p> <p>Возникает интерес к определению соответствия движений образцу.</p> <p>Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.</p> <p>Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать</p>

	<p>по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).</p> <p>Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.</p>
4 – 5 лет (средняя группа)	<p>В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении.</p> <p>Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми.</p> <p>Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию.</p> <p>Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим.</p> <p>Уровень функциональных возможностей повышается.</p> <p>Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики.</p> <p>Дошкольники лучше удерживают равновесие перешагивая через небольшие преграды, нанизывает бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску.</p>
5 – 6 лет (старшая группа)	<p>Продолжается процесс окостенения скелета ребенка.</p> <p>Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния.</p> <p>Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера.</p> <p>Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).</p> <p>К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.</p> <p>Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.</p>
6 – 7 лет (подготовительная группа)	<p>К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.</p>

	<p>У семилетних детей отсутствуют лишние движения.</p> <p>Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).</p> <p>Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера.</p> <p>Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).</p>
--	---

В Программе учитываются:

- индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования, индивидуальные потребности детей;
- возможности освоения ребенком Программы на разных этапах ее реализации.

Программа обеспечивает развитие личности детей раннего и дошкольного возраста с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

1.5. ОБЪЕМ ЗАНЯТИЙ (НЕДЕЛЯ/МЕСЯЦ)

Длительность занятий зависит от возраста детей, устанавливается в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049 – 13.

ВОЗРАСТ	МАКСИМАЛЬНО ДОПУСТИМЫЙ ОБЪЕМ ЗАНЯТИЙ В НЕДЕЛЮ/МЕСЯЦ	
2 – 3 года (группа раннего возраста)	10 минут	40 минут
3 – 4 года (младшая группа)	15 минут	60 минут
4 – 5 лет (средняя группа)	20 минут	80 минут
5 – 6 лет (старшая группа)	25 минут	100 минут
6 – 7 лет (подготовительная группа)	30 минут	120 минут

ОБЪЕМ НАГРУЗКИ ЗАНЯТИЯ

№	ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ	ЦЕЛЬ	УПРАЖНЕНИЯ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
1.	Вводная часть	<ul style="list-style-type: none"> – Подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части: разогревание организма, повышение частоты пульса, дыхания; – Развитие интереса у детей к предстоящим движениям и сосредоточение их внимания на изучаемом материале 	<ul style="list-style-type: none"> – упражнения, подводящие к изучению движений в основной части занятия – упражнения выполняются с мячом и без 	<ul style="list-style-type: none"> – группа раннего возраста - 2 минуты; – младшая группа – 3 - 4 минуты; – средняя группа - 4 - 5 минут, – старшая и подготовительная группа – 5 - 6 минут
2.	Основная часть	<ul style="list-style-type: none"> – Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости, а также основных навыков игр в волейбол, футбол, баскетбол. – Сначала предусматривается ознакомление детей с новым материалом, затем – повторение и закрепление уже известного и совершенствование уже имеющихся двигательных навыков. Более целесообразно планировать на одном занятии обучение детей действиям одного вида спортивных игр 	<p>Состоит из упражнений на отработку основных приемов (ведение мяча; прием и передача мяча; выполнение нападающего удара или броска); подвижных игр и игровых упражнений с мячом и без; собственно, игр в волейбол, футбол, баскетбол.</p> <ul style="list-style-type: none"> – упражнения, игры, эстафеты и т.д. <p>Здесь сочетаются более интенсивные упражнения с менее интенсивными, что обеспечивает оптимальный уровень физической и умственной нагрузки на организм ребенка. Движения подбираются энергичные, быстрые, требующие выносливости, повышающие функциональное состояние организма</p>	<ul style="list-style-type: none"> – группа раннего возраста - 7 минут; – младшая группа – 8 - 9 минут; – средняя группа – 11 - 12 минут; – старшая группа – 14 - 15 минут; – подготовительная группа – 19 – 20 минут

3.	Заключительная часть	Предусматривает постепенное снижение нагрузки, снижение общей возбудимости функции организма и приведение его в относительно спокойное состояние	<ul style="list-style-type: none"> – Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями; – упражнения, способствующие расслаблению разных мышечных групп и на восстановление функций организма после нагрузки; – подвижные игры малой активности 	<ul style="list-style-type: none"> – группа раннего возраста - 1 минута; – вторая младшая группа – 3 минуты, – средняя группа – 4 минуты, – старшая и подготовительная группы – 5 минут
----	----------------------	--	---	---

1.6. ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Результаты освоения Программы представлены в виде следующих целевых ориентиров:

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может соблюдать правила безопасного поведения;
- ребенок активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;
- умеет подчиняться правилам;
- ребенок понимает и умеет проявить себя в различных видах детской деятельности, используя полученные физические умения;
- имеет знания о себе, своем здоровье и здоровом образе жизни, проявляет способность к самоорганизации на основе освоения пройденного материала.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

МОДУЛИ	ЭТАПЫ	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
1. «ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК» 2. «СПОРТ – МИКС»	Начальная диагностика	Определить уровень физической подготовленности, состояние здоровья каждого ребенка и группы в целом для осуществления индивидуального подхода. Выявить способности и интересы каждого ребенка по его результативности для их дальнейшего развития.
	Этап № 1	Этап создания предпосылок и ознакомления с упражнениями и с техническим выполнением данного движения. В качестве предпосылок успешного обучения выступают двигательный опыт обучаемого, уровень развития физических качеств, знание об изучаемом виде движения. (ориентировочная основа действия и основные опорные точки, основные моменты движения). Задачи: <ul style="list-style-type: none">– Создать кондиционную базу для обучения.– Сформировать представление об изучаемом приеме выполнения основных движений. На этом этапе происходит повышение уровня развития основных и специальных физических качеств, расширение двигательного опыта, создание ориентировочной основы действия и ознакомление с основными опорными точками.
	Этап № 2	Этап разучивания технического приема (тактического действия). Это процесс практического освоения, воспроизведения разучиваемого приема выполнения движения с последующим созданием образа, модели выполнения. Задачи: <ul style="list-style-type: none">– Уточнить представление об изучаемом приеме выполнения движения.– Сформировать двигательное умение. Углубляется ориентировочная основа действия и изучаются более детально основные. Главная задача – воспроизведение изучаемого приема в целом, со всеми входящими в него движениями. На втором этапе важно своевременно разученные «части» приема выполнения движения объединять (по мере освоения), доводя до целостного выполнения приема. Одновременно осуществляется развитие физических качеств и проработка образа технического приема (тактического действия).
	Этап № 3	Этап совершенствования технического приема (тактического навыка выполнения приема в сложных условиях). Задачи: <ul style="list-style-type: none">– Детализировать представление, образ.– Сформировать двигательный навык приема выполнения движения.

		<p>На третьем этапе технический прием (тактическое действие) выполняется в целостном виде, в вариативных и усложненных условиях. Важно добиться формирования прочного навыка, эффективного в изменяющихся игровых условиях.</p> <p>Более глубоко и детально прорабатывается представление об осваиваемом приеме выполнения упражнения, которое выполняется уверенно и эффективно в усложненных условиях.</p> <p>Очень важная задача сформировать «гибкий» навык, чтобы прием выполнения были эффективными в изменяющихся и сложных условиях, особенно при ограниченном времени и высокой интенсивности (физических и психических напряжениях).</p>
<p style="text-align: center;">3. СЕКЦИЯ «ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК» 4. СЕКЦИЯ «СПОРТ – МИКС»</p>	<p>Этап № 4 Спортивное развлечение и упражнения</p>	<p>Этап интеграции навыков технических приемов и тактических действий в игровую и соревновательную деятельность. Характерная черта этого этапа – совершенствование технико-тактических действий в структуре сложной игровой и соревновательной деятельности, в системе сочетания комплекса освоенных приемов игры.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Развивать у детей физические и волевые качества, творчество, фантазию и воображение. Учить преодолевать двигательные трудности, ориентироваться в проблемных ситуациях, преодолевать препятствия для достижения поставленной цели. Развивать стремление к победе и уверенность в своих силах. – Сформировать комплексный образ технико-тактических навыков. – Сформировать суперумение – комплекс навыков при высоком уровне развития качеств. <p>Отличительная особенность этого этапа в том, что здесь происходит дальнейшее совершенствование навыков приемов выполнения в игре и, самое главное, сочетание нескольких технико-тактических действий в различных условиях сложной соревновательной деятельности.</p> <p>Характерная черта четвертого этапа: интегральное сопряжение техники с физическими качествами, техники с тактикой, отражение условий соревновательной игровой деятельности. При этом как по отношению к отдельным видам движений, так и особенно в сочетании нескольких технико-тактических действий (одновременно, последовательно, в переключениях).</p> <p>Характерная особенность на четвертом этапе – выполнение технико-тактических действий в сложных условиях, при высоком физическом и психическом напряжении, а также умение оперировать несколькими приемами на уровне прочных двигательных навыков в целостной соревновательной деятельности.</p>
	<p>Итоговая диагностика</p>	<p>Определить уровень физической подготовленности, состояние здоровья каждого ребенка и группы в целом для осуществления индивидуального подхода. Выявить способности и интересы каждого ребенка по его результативности для их дальнейшего развития.</p>
	<p>Итоговое</p>	<p>Организация спортивного мероприятия с учетом достигнутых успехов группы в целом с определением</p>

мероприятие | интересов и способностей каждого ребенка.

2.2. МЕТОДЫ И СРЕДСТВА

ЭТАПЫ	НАЗВАНИЕ ЭТАПОВ	МЕТОДЫ	СРЕДСТВА
1 этап	Подготовительный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Методы развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. 2. Методы наглядного восприятия. 3. Словесные методы. 4. Аудиовизуальные воздействия. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие и подготовительные упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения направлены на повышение уровня развития основных физических качеств и расширение двигательного опыта, подготовительные – на развитие специальных для конкретного приема игры качеств. 3. Аудиовизуальные средства. При помощи аудиовизуальных средств формируется представление, «образ» приема.
2 этап	Разучивания технического приема	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метод расчлененного обучения. 2. Метод целостного обучения. 3. Методы развития физических качеств. 4. Методы первого этапа. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подводящие упражнения, которые способствуют более быстрому освоению техники приема игры (его структуры), упражнения по технике направлены на целостное выполнение приема (объединение составных частей, освоенных с помощью подводящих упражнений). 2. Упражнения по технике (тактике). 3. Средства наглядности. 4. Средства первого этапа.
3 этап	Совершенствования технического приема	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метод целостного выполнения приема игры в вариативных условиях. 2. Интеграция навыков и качеств в сложных условиях упражнений и игры при высокой интенсивности. 3. Методы первого и второго этапов. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения по технике и тактике. 2. Подготовительные упражнения. 3. Средства первого и второго этапов.
4 этап	Интеграции навыков технических приемов и тактических действий в игровую и соревновательную деятельность.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метод совмещенных (сопряженных) воздействий. 2. Соревновательный метод. 3. Игровой метод. 4. Выполнение заданий в вариативных условиях в игре при высокой интенсивности. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техничко-тактические упражнения. 2. Упражнения на сочетание совершенствования техники и развития физических качеств. 3. Упражнения на переключение в действиях. 4. Средства предыдущих этапов.

		5. Методы предыдущих этапов.	
--	--	------------------------------	--

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ¹

- Соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам;
- соответствует правилам пожарной безопасности;
- средства обучения и воспитания соответствуют возрасту и индивидуальным особенностям развития детей;
- учебно-методический комплект, оснащённость помещений оборудованием и материалами, развивающая предметно-пространственная среда соответствует Программе.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧЕБНЫМИ И УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКИМИ ИЗДЕЛИЯМИ²

3.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

МОДУЛЬ/ ТЕМА		ОБЪЕМ ВРЕМЕНИ (кол-во/мин.)				
		2 – 3 года (группа раннего возраста)	3- 4 года (младшая группа)	4 – 5 года (средняя группа)	5 – 6 лет (старшая группа)	6 – 7 лет (подгот. группа)
Диагностика		2/20	2/30	2/40	2/50	2/60
Занятия, способствующие общефизическому развитию детей при помощи спортивных упражнений, элементов спортивных игр и нетрадиционного оборудования	Этап № 1	10/100	10/150	10/200	10/250	10/300
	Этап № 2	11/110	11/165	11/220	11/275	11/330
	Этап № 3	11/110	11/165	11/220	11/275	11/330
Этап № 4 Спортивное развлечение и упражнения		13/130	13/195	13/260	13/325	13/390
Итоговое мероприятие		1/10	1/15	1/20	1/25	1/30
Итого в год (кол. /мин.)		48/480	48/720	48/960	48/1200	48/1440

Срок реализации Программы – 5 лет на основании календарного учебного графика МАДОУ «Радость». Продолжительность реализации Программы проводится во время всего календарного года и составляет не менее 48 недель.

¹Рабочие программы по модулю «Здоровый ребенок», «Спорт – микс»раздел 3, п.3.1. (дополнительнаяосновнаяобразовательная программа дошкольного образования по физическому развитию)

²Рабочие программы по модулю «Здоровый ребенок», «Спорт – микс»раздел 3, п.3.1. (дополнительнаяосновнаяобразовательная программа дошкольного образования по физическому развитию)

3.3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Организация совместной деятельности осуществляется во вторую половину дня 1 раз в неделю, 4 раза в месяц с подгруппой по 8 детей (наполняемость группы детей для занятий в секциях по Программе устанавливается в соответствии с калькуляцией).

МЕСЯЦ	НЕДЕЛЯ	2 – 3 года (группа раннего возраста)		3 – 4 года (младшая группа)		4 – 5 лет (средняя группа)		5 – 6 лет (старшая группа)		6 – 7 лет (подготов. группа)	
		Занятие	Пр.	Занятие	Пр.	Занятие	Пр.	Занятие	Пр.	Занятие	Пр.
Сентябрь	1	Пед. диагностика		Пед. диагностика		Пед. диагностика		Пед. диагностика		Пед. диагностика	
	2	10		15		20		25		30	
	3	10		15		20		25		30	
	4	10		15		20		25		30	
Октябрь	1	10		15		20		25		30	
	2	10		15		20		25		30	
	3	10		15		20		25		30	
	4	10		15		20		25		30	
Ноябрь	1	10		15		20		25		30	
	2	10		15		20		25		30	
	3	10		15		20		25		30	
	4	10		15		20		25		30	
Декабрь	1	10		15		20		25		30	
	2	10		15		20		25		30	
	3	10		15		20		25		30	
	4	10		15		20		25		30	
Январь											
	2	*	СР	*	СР	*	СР	*	СР	*	СР
	3	10		15		20		25		30	
	4	10		15		20		25		30	
	5	10		15		20		25		30	
Февраль	1	10		15		20		25		30	
	2	10		15		20		25		30	
	3	10		15		20		25		30	
	4	10		15		20		25		30	
Март	1	10		15		20		25		30	
	2	10		15		20		25		30	
	3	10		15		20		25		30	
	4	10		15		20		25		30	
Апрель	1	10		15		20		25		30	
	2	10		15		20		25		30	
	3	10		15		20		25		30	
	4	10		15		20		25		30	
Май	1	10		15		20		25		30	
	2	10		15		20		25		30	
	3	Пед. диагностика		Пед. диагностика		Пед. диагностика		Пед. диагностика		Пед. диагностика	
	4		ИМ		ИМ		ИМ		ИМ		ИМ

Июнь	1		CP		CP		CP		CP		CP
	2		CP		CP		CP		CP		CP
	3		CP		CP		CP		CP		CP
	4		CP		CP		CP		CP		CP
Июль	1		CP		CP		CP		CP		CP
	2		CP		CP		CP		CP		CP
	3		CP		CP		CP		CP		CP
	4		CP		CP		CP		CP		CP
Август	1		CP		CP		CP		CP		CP
	2		CP		CP		CP		CP		CP
	3		CP		CP		CP		CP		CP
	4		CP		CP		CP		CP		CP

Условные обозначения:

Пр.- праздники

CP – спортивное развлечение и упражнения

ИМ – итоговое мероприятие

3.4. РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Программа не может реализовываться взамен или в рамках основной образовательной деятельности за счет времени, отведенного на реализацию основной образовательной программы дошкольного образования (прогулки, дневного сна, основных занятий, игр). Количество и длительность занятий, проводимых в рамках оказания дополнительных образовательных услуг, регламентируется СанПиН 2.4.1.3049-13.

ВОЗРАСТ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ (МИН.)	ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ
2 – 3 года (группа раннего возраста)	10	Занятия проводятся еженедельно в соответствии с утвержденным расписанием ³
3 – 4 года (младшая группа)	15	
4 – 5 лет (средняя группа)	20	
5 – 6 лет (старшая группа)	25	
6 – 7 лет (подготовительная группа)	30	

3.5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ⁴

3.6. ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ⁵

Обследование уровня физической подготовленности детей проводится два раза в год: начальное - в сентябре месяце, итоговое в мае месяце в форме тестов.

³Рабочие программы по модулю «Здоровый ребенок». «Спорт – микс» раздел 3, п.3.4. (дополнительная основная образовательная программа дошкольного образования по физическому развитию)

⁴Рабочие программы по модулю «Здоровый ребенок». «Спорт – микс» раздел 3, п.3.5. (дополнительная основная образовательная программа дошкольного образования по физическому развитию)

⁵Рабочие программы по модулю «Здоровый ребенок». «Спорт – микс» раздел 3, п.3.6. (дополнительная основная образовательная программа дошкольного образования по физическому развитию)

Обследование проходит в игровой или соревновательной форме по методике: Практический материал к мониторингу освоения детьми образовательной области «Физическая культура»: Методический сборник: / под редакцией Г.В. Власовой – Кострома, 2013.

Тестирование позволяет выявить реальный уровень подготовленности ребенка и степень его соответствия возрастным нормам, а также определить недостатки. Результаты диагностики являются точкой отсчета для прогнозирования особенностей развития ребенка и подбора оптимального содержания обучения и воспитания, средств и приемов педагогического воздействия, которое будет наиболее адекватным.

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость.

3.7. ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ

Для обеспечения благоприятных условий жизни и воспитания ребёнка, формирования основ полноценной, гармоничной личности необходимо укрепление и развитие тесной связи и взаимодействия детского сада и семьи.

Дополнительное образование должно строиться на основе диалога, открытости, искренности, отказе от критики и оценки партнера по общению. Поэтому в Программе представлены традиционные и инновационные формы взаимодействия с семьями воспитанников для того чтобы дети и родители чувствовали себя в ДОО комфортно, чтобы родители были уверены в поддержке своих воспитательных действий. В соответствии с этим совершенствуются формы сотрудничества ДОО и семьи во всестороннем развитии ребенка:

Формы взаимодействия с семьей	Традиционные	Инновационные	Формы отчета
Познавательные формы – (которые призваны повышать психолого-педагогическую культуру родителей).	<ul style="list-style-type: none"> – <i>родительское собрание</i> (это форма организованного ознакомления родителей с задачами, содержанием предлагаемых услуг); – <i>тематические консультации</i> (организуются с целью ответить на все вопросы, интересующие родителей с коллегами или переадресовать вопрос); – <i>открытые мероприятия для родителей</i> (родителей знакомят со структурой и спецификой проведения занятий в ДОУ); – <i>«Дни открытых дверей»;</i> – <i>индивидуальные консультации</i> (квалифицированные ответы на вопросы родителей) 	<ul style="list-style-type: none"> – <i>презентация дополнительной услуги</i>(в результате такой формы работы родители получают полезную информацию о содержании работы с детьми); – <i>рекламные буклеты;</i> – <i>устный педагогический журнал</i> (раскрывает вопросы ознакомления с проблемой, практические задания, темы для обсуждения); – <i>индивидуальные блокноты</i> (в которых фиксируются успехи детей) 	<ul style="list-style-type: none"> – <i>папки</i> – <i>передвижки</i>
Досуговые формы (устанавливают теплые неформальные отношения между педагогами и родителями, а также более доверительные отношения между родителями и детьми)	<ul style="list-style-type: none"> – <i>совместные развлекательные мероприятия</i> 	<ul style="list-style-type: none"> – <i>спортивные праздники, олимпиады, спартакиады</i> 	
Наглядно-информационные формы (решают задачи ознакомления родителей с условиями, содержанием и методами воспитания детей в условиях дошкольного учреждения, позволяют правильнее оценить деятельность педагогов, пересмотреть методы и приемы домашнего воспитания,	<ul style="list-style-type: none"> – <i>уголок для родителей</i> (в котором размещена полезная для родителей и детей информация); – <i>доска объявлений</i> (это настенный экран, который информирует родителей о собраниях на день и 		<ul style="list-style-type: none"> – <i>папки</i> – <i>передвижки</i> – <i>памятки для родителей</i> – <i>видеофильмы</i>

<i>объективнее увидеть деятельность воспитателя).</i>	др).		
Информационно-аналитические формы <i>(сбор, обработка и использование данных о семье каждого воспитанника, общекультурном уровне его родителей, наличии у них необходимых педагогических знаний, отношении в семье к ребенку, запросах, интересах, потребностях родителей.</i>	– <i>анкетирование (выяснение образовательных потребностей родителей)</i>	– <i>личные блокноты (информация о новых достижениях ребенка, интересные высказывания детей);</i> – <i>почта обратной связи.</i>	– оформление стендов

3.8. ГЛОССАРИЙ

1. **Базовая физическая культура** - фундаментальная часть физической культуры, включенная в систему образования и воспитания подрастающего поколения в качестве фактора обеспечения базового уровня физической подготовленности.
2. **Баскетбол** - это спортивная командная игра с облегченными правилами, в которой совместные действия игроков обусловлены единой целью.
3. **Быстрота** - комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений и двигательную реакцию, т.е. обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.
4. **Волейбол** - это спортивная командная игра с облегченными правилами между двумя командами, которые перебрасывают мяч руками через сетку, не давая ему коснуться земли на своей площадке.
5. **Восстановление** - постепенное возвращение работоспособности и функционирования организма к дорабочему уровню либо близкому к нему.
6. **Выносливость** - способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности.
7. **Выносливость к статическим усилиям** - способность в течение длительного времени поддерживать мышечные напряжения без изменения позы.
8. **Гибкость** - способность выполнять движения с большой амплитудой.
9. **Двигательная деятельность** — деятельность, организованная (или нормированная) взрослым со свойственными этой деятельности системаобразующими компонентами (целью, задачами, содержанием и результатом), характерным признаком которой являются движения, способствующие физическому развитию ребенка.
10. **Двигательное умение** – владение техникой действия, которое отличается повышенной концентрацией внимания на отдельные составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи.
11. **Двигательный навык** – такая степень владения техникой действий, при которой управление движениями происходит автоматизировано и действия отличаются высокой надежностью.
12. **Диагностика (функциональная)** - процесс измерения и оценки индивидуальных жизнеобеспечивающих (сердечно - сосудистая, дыхательная, мышечная и другие) показателей физиологических систем организма ребенка.
13. **Координация движений** – умение согласовывать движения различными частями тела при выполнении элементов и соединений.
14. **Ловкость** - способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи в меняющихся условиях.
15. **Мониторинг (физического здоровья)** - динамическая система контроля, анализа и коррекции состояния организации физического воспитания одного ребенка или группы детей в условиях дошкольного образовательного учреждения по конкретным показателям, отслеживаемым во времени.
16. **Общая выносливость** - способность выполнять работу умеренной интенсивности в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения.
17. **Работоспособность** - способность человека выполнять точно определенную, специфическую работу в течение длительного времени без снижения ее качества и уровня мощности (производительности).
18. **Секция** – специализированный кружок для занятий определенным видом спорта.
19. **Сила** - показатель психофизического качества, характеризующего способность организма ребенка преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных напряжений в единицу времени в режиме субмаксимальной и максимальной зон мощности.
20. **Сила человека** - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

21. **Силовая выносливость** - способность длительное время выполнять упражнения (действия), требующие значительного проявления силы.
22. **Скоростно-силовые качества** - комплексный показатель смежного психофизического качества организма ребенка, характеризующего его способность осуществлять физическую нагрузку (преимущественно ациклического и смешанного характера, например, подскоки, прыжки, метания и другие виды движений), преодолевая внешнее сопротивление посредством мышечных напряжений в минимальный для данных условий отрезок времени в режиме большой и субмаксимальной зон мощности.
23. **Спорт** - составная часть физической культуры, соревновательная деятельность, подготовка к ней, специфические отношения, нормы и достижения, связанные с этой деятельностью систематическую подготовку с целью достижения максимально возможных спортивных результатов.
24. **Тест** – неспецифическое упражнение, выполнение которого тесно связано с основным упражнением или двигательным качеством.
25. **Спортивные игры** – индивидуальные или командные виды игр, в которых действия соперников направлены на овладение и действия (определяемые правилами игры) с общим для всех участников предметом игры с целью достижения победы над соперником.
26. **Техника движения** - рациональная форма физического упражнения.
27. **Техника спортивная** - система движений, действий и приемов спортсмена, наиболее целесообразно приспособленная для решения основной спортивной задачи с наименьшей затратой сил и энергии в соответствии с его индивидуальными особенностями.
28. **Техника физических упражнений** - такой способ выполнения движения, который позволяет наиболее эффективно решить поставленную задачу. В технике любого двигательного действия выделяют основу, ведущее звено и детали техники. Под основой техники подразумевают состав и последовательность движений и элементов, входящих в двигательное действие. Под ведущим звеном техники понимают такой элемент двигательного действия, без которого данное действие невозможно выполнить.
29. **Детали техники** – это отдельные элементы и особенности выполнения целостного двигательного действия, которые зависят от индивидуальных особенностей.
30. **Технология (педагогическая)** — организованный, строго регламентированный образовательный процесс выполнения ребенком двигательных действий с четко заданными методами, приемами, средствами, формами контроля и организации, направленный на достижение поставленной цели и, гарантирующий конечный результат.
31. **Упражнения (общеразвивающие — ОРУ)** - физические упражнения, имеющие разностороннюю направленность воздействия на функции организма ребенка.
32. **Упражнения (физические)** - движения, двигательные действия, а также сложные виды двигательной деятельности, отобранные педагогом в качестве средств физического воспитания.
33. **Утомление** - вызванное нагрузкой временное снижение работоспособности, которое выражается в повышении трудности или невозможности продолжать деятельность с прежней эффективностью.
34. **Физическая культура** - органическая часть культуры общества и личности; рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора оптимизации своего состояния и развития, физической подготовки к жизненной практике.
35. **Физическая культура личности** - качественное, системное и динамичное новообразование, определяющее ее образованность, физическую подготовленность и совершенство, отраженное в видах и формах физкультурно-спортивной деятельности.
36. **Физическая подготовка** - многосторонний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие человека и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным

достижениям.

37. **Физическая подготовленность** – результат физической подготовки, т. е. целенаправленно организованного педагогического процесса. Физическая подготовленность оценивается с помощью специальных нормативов (стандартов, требований, тестового контроля).
38. **Физическая подготовленность** – процесс и результат физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, повышение уровня работоспособности.
39. **Физические (двигательные) качества** – это определенные стороны двигательных способностей человека – сила, выносливость, быстрота (скоростные возможности), гибкость, ловкость (координационные возможности).
40. **Физические качества** - функциональные свойства организма, определяющие двигательные возможности человека.
41. **Физическое качество быстрота** - свойства человека, позволяющие ему совершать движения за минимально короткое время. Быстрота проявляется в скорости реакции и скорости перемещения тела или его звеньев в пространстве.
42. **Физическое качество выносливость** - свойства человека, обеспечивающие ему возможность противостоять утомлению и длительно выполнять физическую работу без снижения ее мощности. Выносливость человека зависит от возможностей систем дыхания и кровообращения, энергообеспечения работающих мышц. Главным критерием при подборе упражнений является не величина нагрузки, а время выполнения.
43. **Физическое качество гибкость** - анатомо-морфологические свойства двигательного аппарата человека, позволяющие ему совершать движения с большей амплитудой. Основное требование при развитии гибкости – предварительное «разогревание» мышц, достигаемое интенсивной разминкой.
44. **Физическое качество сила.** Под силой понимают свойства человека, позволяющие ему воздействовать на внешние силы или активно им противодействовать за счет мышечных напряжений. Основное правило применения силовых упражнений – обязательное выполнение их до первых признаков утомления.
45. **Физическое воспитание** – педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания.
46. **Физическое образование** - приобщение человека к физической культуре, в процессе которого личность овладевает системой ценностей, знаний, творчески развивает физические способности, мировоззренческие, психические, эстетические и поведенческие качества.
47. **Физическое развитие** – закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжение индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания.
48. **Футбол** - это спортивная командная игра с облегченными правилами для детей начинается с простых упражнений, целью которой является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперников.