

**Пояснительная записка**

Программа курса рассчитана на 36 часов и предназначена инструкторам физической культуры дошкольных учреждений, ориентирована на обеспечение равных возможностей для детей старшего дошкольного возраста в получении качественного образования, освоение системы знаний, умений и навыков, опыта осуществления разнообразных видов физкультурной деятельности с непрерывностью образовательного процесса в начальной школе по предмету физическая культура. В процессе изучения данного курса педагоги имеют возможность расширить свои знания и укрепить практические навыки по вопросам физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности через физические упражнения, подвижные игры с мячом, элементы техники спортивных игр и внедрение их в образовательный

процесс с учетом требований ФГТ и ФГОС. Общие цели непрерывного образования детей дошкольного и младшего школьного возраста могут быть сформулированы как воспитание нравственного человека; охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;  
сохранение и поддержка индивидуальности ребенка, физическое и психическое развитие детей.   
Знания, умения и навыки рассматриваются в системе непрерывного образования в качестве важнейшего средства развития ребенка.  
 На современном этапе, при введении ФГОС второго поколения требования к уровню квалификации педагога, естественно, возрастают, но чтобы обеспечить выполнение требований стандарта необходимо взаимодействие цепочки детсад-школа и по предмету физическая культура. И в связи с этим существует потребность в оказании методической помощи инструкторам физической культуры дошкольных учреждений при проведении занятий по физической культуре, так как в основном это воспитатели прошедшие переподготовку. И поэтому очень важна взаимосвязь, что, несомненно, будет способствовать повышению уровня подготовленности дошкольника к школе. Ненавязчиво внедрить физическую культуру в повседневную жизнь дошкольников, сформировать потребность двигаться.

Теоретико-методологическая основа ФГТ сходна с ФГОС НОО, что позволяет реализовать главную цель преемственности двух смежных возрастов – создать условия для благополучной адаптации ребенка к школьному обучению, развития его новых социальных ролей и новой ведущей деятельности. Очень важно помнить и знать, что именно в дошкольном и младшем школьном возрасте происходит формирование жизненно-необходимых физических качеств, закладываются основы для дальнейшей спортивно-соревновательной деятельности.

Моя методика заключается в том, чтобы как можно больше и шире использовать различные физическиеупражнения и народные игры с мячом не только на занятиях, но и во внеурочной деятельности. Применять упражнения с мячом, игры не от случая к случаю, а планомерно включать их для развития двигательных качеств. Особое внимание нужно уделить играм, не требующих специального инвентаря и условий. Мой девиз: «Просто!» «Доступно!» Интересно!». Использование игровых образовательных технологий во внеурочной и урочной деятельности один из компонентов моей педагогической работы, позволяющий комплексно развивать двигательные качества в их взаимосвязи, а также сочетать этот процесс с формированием двигательных навыков. Упражнения с мячом лежат в основе технической подготовки спортивных игр. Поскольку овладение техникой двигательного движения в спортивных играх является сложным, то различные упражнения с мячом помогают детям приспосабливаться к меняющимся условиям в игре, оказывают большую помощь в успешном овладении техникой в избранном виде спорта. Исходя из своего опыта, могу заметить, что чем раньше дается возможность ребенку работать с мячом, тем он более подготовлен к освоению базовых игровых видов спорта, меньше подвержен травмам верхних конечностей.

Именно в дошкольном возрасте должны быть созданы благоприятные предпосылки для формирования правильной осанки, поэтому одно из центральных мест в физическом воспитании дошкольников занимает всестороннее и гармоничное укрепление всех групп мышц, особенно спины, живота, стопы.

По данному направлению выступала на семинарах, курсах, проводила «мастер-классы».

**Цель -** способствовать непрерывности и разнообразию форм физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности дошкольного и начального образования посредством народных игр и нетрадиционных форм физической культуры.

**Задачи:**

- совершенствование достижений дошкольного развития (на протяжении всего начального образования);

- создать предпосылки к осознанной мотивации педагогов в изучении и применении упражнений с мячом, народных игр, основам техники спортивных игр, согласно разделам программы начальной школы;

- целенаправленно использовать подвижные игры с мячом в урочной и внеурочных формах образовательного процесса;

- способствовать повышению уровня теоретической, методической и практической подготовки педагогов, их самосовершенствованию, познанию и творчеству;

- пропаганда и популяризация нетрадиционных форм занятий;

**3. Содержание мастер-класса**

***Общие аспекты Концепции дошкольного воспитания и ФГОС второго поколения***

Основные положениятеоретико-методологических основ ФГТ и ФГОС.

***Теоретические основы методики физического воспитания дошкольников***

Задачи физического воспитания дошкольников и учащихся начальной школы. Уровень развития физической культуры дошкольников. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности. Осуществление педагогического и врачебного контроля в физическом воспитании. Возрастные особенности детей 5-7 лет.

***Общая методика проведения******занятий по физической культуре с дошкольниками***

Требования к занятиям физической культуры. Цель и определение задач занятия. Типы и методы обучения. Проведение занятия. Нагрузка, ее дозировка и признаки утомления.

***Развитие двигательных качеств в дошкольном возрасте. Формирование навыка***

Характеристика двигательных качеств и их тестирование. Двигательный навык и этапы его формирования.

***Физическая подготовленность дошкольников***

Тестирование физических качеств. Правила выполнения.

***Общеразвивающие и специальные упражнения***

Терминология упражнений. Общеразвивающие упражнения с волейбольными, баскетбольными и набивными мячами. Упражнения на дыхание(целлофановые пакетики). Упражнения с теннисными мячами. Игры: «Запрещенное движение», «Группа-Смирно!».

***Гимнастические и акробатические упражнения.***

Терминология упражнений. Понятия: «строй», «колонна», «шеренга», выполнение команд: «равняйсь, смирно, вольно, разойдись», повороты и перестроения. Передвижения: ходьба на носках, пятках, бегом, прыжками в сочетании с движениями руками; Упражнения с гимнастической скакалкой, в парах, Упражнения в равновесии (ходьба на носках, выпадами, приставными шагами) на гимнастической скамейке; лазание по гимнастической стенке, по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения в упоре, в висе. Прыжки с высоты, в длину; преодоление препятствий. Упражнения с элементами акробатики. Перекаты и группировка. Упражнения на формирование правильной осанки. Суставная гимнастика. Элементы йоги. Игры: «Быстро стройся!», «К своим флажкам», «Карлики-великаны», «Ловля обезьян», «Вирусы».

***Основы методики проведения народных игр. Подвижные игры народов Поволжья.***

Место и роль народных игр, их влияние на развитие двигательных качеств. Воспитательное значение народных игр. Возрастная характеристика народных игр.Подбор игр, принципы и методы. Требования к технике безопасности во время проведения игр.

Особенности национальных подвижных игр. Татарские и чувашские народные игры: «Бегом за мячом», «Мяч по кругу», «Подвижная цель», «Возьми городок». Мордовские и марийские игры: «Круговой», «Кого назвали, тот и ловит», «Попади мячом», «Сильный бросок». Русские игры: «Вышибалы», «Мини-перестрелка», «Шесть мячей», «Пионербол».

***Игры* с элементами метания**

Техника метания малого мяча с места. Подводящие упражнения. Подвижные игры: «Точное метание», «Кто дальше», «Набрось». Эстафеты.

***Основы спортивных игр***

Стойки, остановки, ловля и передачи мяча двумя руками от груди, бросок мяча в корзину двумя руками. Игры на закрепление техники стоек и перемещений в баскетболе («Замри-отомри», «День и ночь», «Коршун и наседка»; эстафеты: «Спиной к финишу», «Челночный бег с переносом кубиков»); на технику ловли и передачи мяча в баскетболе («Мяч капитану», «Передал-садись», «Вслед за мячом», «Пятнашки», «Гонка мячей», «Мяч в центр»). Специальные упражнения для укрепления фаланг пальцев. Мини-баскетбол без ведения. Терминология.

Стойка, перемещения, прием мяча снизу двумя руками, подводящие упражнения, нижняя прямая подача. Игры с передачами мяча в волейболе («Обстрел чужого поля», «Не урони мяч», «Поймай и передай», эстафеты «Мяч над сеткой», «Летающий мяч»); на закрепление подачи: «Лапта волейболистов».

***Интегральная подготовка.***

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов в баскетболе и волейболе. Развитие специальных способностей (двигательных, психофизиологических) посредством многократного выполнения технических приемов; переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты. Учебные игры с системой заданий в игре («Десять передач», «Пионербол с элементами волейбола», «Наступление»), отражающих программный материал. Судейство.

***Доврачебная помощь***

Виды травм, признаки, первая медицинская помощь.

***Итоговый контроль.*** Тестовые задания по пройденному материалу курса.

Учебно-тематический план по программе

**«Непрерывность образования детей дошкольного и младшего школьного возраста по физической культуре, в условиях введения ФГОС второго поколения »**

Цель - способствовать непрерывности и разнообразию форм физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности дошкольного и начального образования посредством народных игр и нетрадиционных форм физической культуры

Категория слушателей Инструктора физической культуры дошкольных учреждений

Срок обучения 36 часов

Форма обучения очная

Режим занятий 2 часа (в день)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов, тем | Всего, час. | В том числе | | | Форма контроля |
| лекции | Выездные занятия и другое | Практ., лаб., семинарские занятия |
| **1** | **Общие аспекты Концепции дошкольного воспитания и ФГОС второго поколения** | **1** | 1 |  |  | текущий |
| **2** | **Теоретические основы методики физического воспитания дошкольников** | **2** |  |  |  |  |
| 2.1 | Цель, задачи и содержание физического воспитания детей дошкольного возраста |  |  |  | 0,5 | текущий |
| 2.2 | Педагогический и врачебный контроль |  | 0,5 |  |  | текущий |
| 2.3 | Учет возрастных особенностей детей |  |  |  | 1 | текущий |
| **3** | **Общая методика проведения** **занятия по физической культуре с дошкольниками** | **2** |  |  |  |  |
| 3.1 | Характеристика занятия, типы. Методы обучения |  |  |  | 1 | текущий |
| 3.2 | Определение задач занятия и дозирование нагрузки |  | 0,5 |  | 0,5 | Определение реакции организма на физическую нагрузку |
| **4** | **Развитие двигательных качеств в дошкольном возрасте. Формирование навыка.** | **1** | 1 |  |  | текущий |
| **5** | **Физическая подготовленность дошкольников** | **2** | 0,5 |  | 1,5 | Ознакомление и выполнение тестов |
| **6** | **Общеразвивающие и специальные упражнения** | **2,5** |  |  |  |  |
| 6.1 | Комплексы физических упражнений с различными предметами |  |  |  | 1,5 | составление комплекса |
| 6.2 | Упражнения с теннисными мячами |  |  |  | 1 | текущий |
| **7** | **Гимнастические и акробатические упражнения.** | **4,5** |  |  | 3 |  |
| 7.1 | Строевые упражнения и перестроения |  |  |  | 0,5 | текущий |
| 7.2 | Упражнения на формирование правильной осанки |  |  |  | 0,5 | составление комплекса |
| 7.3 | Суставная гимнастика |  |  |  | 0,5 | текущий |
| **8** | **Основы методики проведения народных игр. Подвижные игры народов Поволжья** | **6** | 1 |  | 5 | изготовление карточек и проведение игр |
| **9** | **Игры с элементами**  **метания** | **3** |  |  | 3 | текущий |
| **10** | **Основы спортивных игр** | **8** |  |  |  |  |
| 10.1 | Игры и упражнения с элементами баскетбола |  |  |  | 4 | текущий |
| 10.2 | Игры и упражнения с элементами волейбола |  |  |  | 4 | текущий |
| **11** | **Интегральная подготовка** | **2** |  |  | 2 | текущий |
| **12** | **Доврачебная помощь** | **1** | 0,5 |  | 0,5 | Учет по оказанию первой медицинской помощи |
| **13** | **Итоговый контроль** | **1** |  |  | 1 | тестирование |
| **итого** |  | **36** | **5** |  | **31** |  |

**4. Планируемые результаты**

В результате изучения курса участники мастер-класса должны

**Знать:**

- возрастные особенности детей дошкольного возраста;

-основные методы и формы обучения физическим упражнениям и играм;

-роль подвижных игр в развитии и формировании двигательных качеств;

-разновидности и правила игр;

-основные признаки реакции организма на физическую нагрузку;

-основы элементов техники баскетбола, волейбола, метания;

**Уметь:**

**-**проводить функциональные пробы;

-тестировать физические качества;

**-**оказывать первую медицинскую помощь;

-подбирать подводящие упражнения;

-организовывать и подбирать игры и эстафеты;

- разрабатывать комплексы упражнений;

**Демонстрировать:**

-владение техникой двигательного действия;

**-**знания, умения, навыки в практической деятельности;

-готовность к применению игровой рационализации занятий в соответствии с разделами программы;

-осуществлять судейскую деятельность;

**5. Материально-техническое обеспечение**

Для проведения занятий по данному курсу необходимы:

-наличие спортивного зала, ровная открытая площадка, теннисные, волейбольные мячи, баскетбольные мячи №3; набивные мячи (вес 0,5 кг и 1 кг), обручи, мягкие тряпочные мячи, секундомер, фишки, флажки, интерактивная доска, компьютер.

Разработан раздаточный материал: игры, комплексы упражнений по разделам программы, игровые карточки, организация и проведение судейства игр – «шесть мячей», пионербол.

**6. Портфолио**

Имеются рецензии на программный материал элективных курсов: «Расступись, лапте дорогу» методиста кафедры ЕМОД ИНПО г. Набережные Челны Э.Л. Гафуровой; «Родом из детства – народная игра Лапта» доктора педагогических наук, профессора КамГАФКСиТ Ф.Р.Зотовой.

По данной теме неоднократно выступала на семинарах, курсах, проводила «мастер-классы»:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Темы выступлений | Год | Форма обобщения опыта |
| Использование народных игр на уроках физической культуры | 2007 | Доклад в рамках региональных курсов повышения квалификации учителей физической культуры в ИНПО «Совре­менные подходы к преподаванию физической культуры. Реализация концепции профильно­го обучения». |
| Народные игры в урочной и внеурочной форме физического воспитания | 2009 | Мастер-класс на региональных курсах повышения квалификации учителей физической культуры и ОБЖ в ИНПО «Современные об­разовательные технологии в преподавании физической культуры и ОБЖ» |
| Лапта на уроках физической культуры | 2009 | Мастер-класс на региональной конференции «Урок – основная форма физического воспитания школьников», Альметьевский техникум физической культуры |
| Народные игры как средство развития двигательных качеств | 2009 | Публикация на сайте Фестиваля педагогических идей «Открытый урок», на компакт-диске и в сборнике тезисов. |
| Расступись, лапте дорогу! | 2010 | Здоровье - в школы! Сборник статей по материалам 2 Международного конгресса учителей физической культуры, г.Петрозаводск. |
| Летающий диск: игры и упражнения с диском | 2010 | Мастер-класс на городском семинаре «Игровая рационализация уроков «Другая физкультура» |
| Выступление «От игры к спорту», публикация статьи | 2010 | Международная научно-практическая конференция «Спортивное наследие Универсиады-2013» 28-29 октября 2010.г.Набережные Челны. |
| Использование летающих тарелок на уроках физической культуры | 2011 | Мастер-класс на региональном семинаре «Формирование познавательной активности учителя физической культуры» |

Участие в научно-практических конференциях, конкурсах

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| год | уровень | аудитория | место проведения конференции | форма участия, результат |
| 2009 | республиканский | учителя физической культуры, преподаватели, студенты Альметьевского техникума физической культуры | региональная конференция «Урок –основная форма физического воспитания школьников», г.Альметьевск, техникум физической культуры | мастер – класс «Лапта на уроках физической культуры» |
| 2009 | республиканский | учителя физической культуры, преподаватели, студенты Альметьевского техникума физической культуры | выступление «Учитель идет на урок. Первые шаги» |
| 2011 | республиканский | учителя физической культуры, преподаватели, студенты Альметьевского техникума физической культуры | Региональный семинар: «Повышение познавательной активности учителя физической культуры» | Выступление «Повышение профессионального мастерства учителя через создание «Портфолио» |
| 2010 | муниципальный | Учителя физической культуры | профессиональный конкурс «Учитель-мастер» в сфере повышения квалификации | Мастер-класс «Оздоровительная физическая подготовка через подвижные игры» |
| 2011 | муниципальный | Учителя физической культуры | профессиональный конкурс «Учитель-мастер» в сфере повышения квалификации | Мастер-класс «Школа мяча» |
| 2010 | республиканский | Специалисты физической культуры | Республиканский конкурс «Мастер педагогического труда по организации внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы» | победитель |
| 2011 | республиканский | Специалисты физической культуры | Республиканский конкурс «Мастер педагогического труда по организации внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы» | лауреат |
| 2010 | российский | Учителя физической культуры | Московский педагогический марафон учебных предметов | участник |
| 2010 | российский | Специалисты физической культуры | «Урок физкультуры 21 века» | участник |
| 2010 | международный | Специалисты физической культуры | 16 Международный Фестиваль физкультуры и спорта «Наш выбор-здоровый образ жизни» | участник |
| 2010 | международный | Учителя физической культуры | 2 международный конгресс учителей физической культуры | участник |
| 2010 | международный | Специалисты физической культуры | Международная научно-практическая конференция «Спортивное наследие Универсиады-2013» 28-29 октября 2010.г.Набережные Челны. | участник |

**Литература:**

1. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов.- М.: Просвещение,2011-77с.
2. Зимние подвижные игры: 1-4 классы/Авт. – сост. А. Ю. Патрикеев.- М.: ВАКО, 2009.-176 с.
3. Строевые упражнения: Методика обучения строевым приемам /И.Б.Павлов, Н.В.Тулупчи - М.: Чистые пруды, 2009.-32 с.-(Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе». Вып. 26).
4. Суставная гимнастика./ Л.В.Муратова – М.: Чистые пруды, 2006.-32 с.-(Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе». Вып. 6(12)).
5. Терминология общеразвивающих упражнений/Л.А. Смирнова –М.: Чистые пруды, 2009.-32 с.-(Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе». Вып. 30).
6. Любимые упражнения./ А.Криц. Спорт в школе. Методический журнал. №5, 2010. с 10-11
7. Формирование осанки у школьников./ В. Семенов. Спорт в школе. Методический журнал №21, 2010. с 29-33.
8. От малого – к большому. /В.Евсеева. Спорт в школе. Методический журнал №4, 2010. с 34-35.
9. Мал, да дорог. /Я.Пашковская, Ю.Чесноков. Спорт в школе. Методический журнал. апрель, 2012. с 22-26.
10. Сайты: [www.1september.ru](http://www.1september.ru)