

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 564 «ФИЛИПОК»**

620100 Россия, г. Екатеринбург, Большая, 19 тел.(343)261-27-69, 261-27-65

E-mail: mdou564@yandex.ru, <http://564.tvoysadik.ru>

Принято
Педагогическим Советом
МАДОУ детский сад № 564 «Филипок»
протокол № 1 от «29 » августа 2024 г.

Утверждаю
Заведующий МАДОУ
детский сад № 564 «Филипок»
Л.М. Колесникова
Л.М. Колесникова
Приказ № 63 – О от 29 августа 2024 г.



**СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Срок реализации 1 год

Составитель:
Педагог дополнительного
образования
Бочек Л.И.

г. Екатеринбург

Содержание

| | |
|---|----|
| 1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 1.1. Принципы построения программы..... | 6 |
| 1.2. Объем программы..... | 7 |
| 1.3. Характеристика модулей программы..... | 7 |
| 2. Календарный учебный график..... | 9 |
| 3. Учебный план..... | 11 |
| 4. Модули программы..... | 12 |
| 4.1. Рабочая программа первого года обучения..... | 12 |
| 4.3 Рабочая программа второго года обучения..... | 15 |
| 4.3. Рабочая программа третьего года обучения..... | 18 |
| 5. Содержание программы..... | 23 |
| 5.1. Содержание программы первого года обучения..... | 23 |
| 5.2. Содержание программы второго года обучения..... | 28 |
| 5.3. Содержание программы третьего года обучения..... | 37 |
| 6. Планируемые результаты..... | 67 |
| 7. Оценочные материалы..... | 70 |
| 8. Мониторинг..... | 72 |
| 9. Организационно-педагогические условия..... | 72 |
| 9.1. Методически материалы..... | 74 |
| 9.2. Материально-техническое обеспечение..... | 74 |
| 10. Список литературы..... | 75 |

1. Пояснительная записка

Актуальность программы

Главной ценностью для человека является его здоровье. Причем эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребенка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребенка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольника – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Оно предъявляет новые, все более высокие требования к человеку (в том числе к ребенку) – к его способностям и возможностям адаптации. Постоянно увеличивающееся влияние на организм человека разнообразных отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, как взрослых, так и детей, к снижению их физического и умственного потенциала. Так, статистика за последние 10 лет выявила неблагоприятную тенденцию показателей здоровья дошкольников. Среди хронической патологии преобладают болезни органов дыхания, костно-мышечной системы, аллергические заболевания кожи, мочеполовой системы и органов пищеварения. С каждым годом растет число детей страдающих ожирением, сердечно – сосудистыми заболеваниями, вегетососудистой дистонией и т. д. Дошкольный возраст – особенно важный, ответственный период, когда происходит перестройка функционирования многих систем организма.

Программа спортивно – оздоровительной направленности «Спортивная секция» разработана с учетом требований, предъявляемых к содержанию программ дополнительного образования (Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844)

Календарный учебный график разработан в соответствии с:

Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2023, 01.01.2024, 01.03.2024, 01.09.2024).

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. № 1014 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной

деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования».

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Минобрнауки России №1155 от 17.10.2013 года);

СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 (зарегистрировано министерство юстиции РФ 18.12.2020 г., регистрационный № 61573);

СанПин 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2 (зарегистрировано министерство юстиции РФ 29.01.2021 г., регистрационный № 62296);

Федеральная образовательная программа дошкольного образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 1028 от 25.11.2022 г.);

Устав МАДОУ детский сад № 564 «Филипок»

Календарный учебный график учитывает в полном объеме возрастные и психофизические особенности воспитанников и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Содержание календарного учебного графика включает в себя следующее:

- режим работы МАДОУ № 564 «Филипок»;
- продолжительность учебного года;
- количество недель в учебном году;
- продолжительность образовательной деятельности;
- максимальный объем образовательной нагрузки;
- сроки проведения педагогической диагностики;
- праздничные дни;
- работа МАДОУ в летний период;

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 564 «Филипок» в установленном законодательством Российской Федерации порядке несет ответственность за реализацию в полном объеме образовательной программы в соответствии с годовым календарным учебным графиком.

В соответствии с Уставом в МАДОУ предусмотрены зимние и летние каникулы. Во время зимних каникул не проводится образовательная деятельность. В детском саду организуются конкурсы и выставки, развлечения, экскурсии, совместная деятельность в режимных моментах и в работе с родителями по календарно - тематическому планированию.

Результаты Мониторинга представляются на заключительном Педагогическом совете. По результатам принимается решение и планируется работа на следующий учебный год.

Все изменения, вносимые в календарный учебный график, утверждаются заведующим МАДОУ детский сад № 564 «Филипок» и доводятся до всех участников образовательного процесса.

Программа служит основным документом для эффективного построения дополнительного образования по общей физической подготовке и содействует успешному решению задач физического воспитания детей дошкольного возраста. В данной программе представлено содержание работы по общей физической подготовке сроком на 3 года обучения. Программный материал для практических занятий по физической, технической, теоретической подготовке представлен по каждому году обучения дошкольников.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования определяет по направлению «Физическое развитие»: приобретение воспитанниками опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Программа направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой. С раннего возраста необходимо развивать двигательные качества (ловкость, быстроту, равновесие, гибкость, силу, выносливость), чтобы прыгать, ходить, бегать, прыгать, метать и т.д. С развитием силы, быстроты, ловкости увеличивается длина и высота прыжка, дальность метания. Выносливость позволяет детям, не уставая, выполнять физические упражнения, проходить большие расстояния.

Особенностью данной программы является физическое воспитание дошкольников посредством разнообразных форм работы, которые способствуют функционированию и совершенствованию детского организма. Повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т. е. создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми.

Направленность упражнений:

- укрепление мышц рук и плечевого пояса
- укрепление мышц брюшного пресса;
- укрепление мышц спины и таза;
- укрепление мышц ног и свода стопы;
- увеличение гибкости и подвижности суставов;
- развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- формирование осанки;
- развитие ловкости и координации движений;
- развитие подвижности и музыкальности
- расслабление и релаксация;
- профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Цель программы: повышение базового уровня физического развития и увеличение двигательной активности.

Задачи.

Образовательные: формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных и физических качеств, привитие навыков правильной осанки, освоение специальных знаний (название частей тела, направление движений (вверх, вниз, назад, вперед) название и назначение физкультурного инвентаря, правила хранения и ухода за ним, правила ухода за одеждой и обувью)

Воспитательные: воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного и физически компетентного общественного поведения; содействие становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость. Смелость, настойчивость в достижении цели; воспитанность, координационные способности.

Оздоровительные: содействие укреплению здоровья учащихся, формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия; профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами аэробики; повышение умственной работоспособности; освоение навыков формирования здорового образа жизни средствами ОФП.

1.1. Принципы построения программы

Программа разработана с учетом следующих основных принципов дошкольного образования:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- принцип дифференциации - выбор тематики, приемов работы в соответствии с возрастом детей, их возможностями и интересом, учет индивидуальных особенностей детей и обеспечение каждому продвижения вперед своим темпом;
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

Основными подходами к формированию программы являются:

- **деятельностный подход**, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- **индивидуальный подход**, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- **лично-ориентированный подход**, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей; **средовой подход**, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка.

1.2. Объем программы

Срок реализации программы 3 года.

По программе дополнительного образования обучаются:

- дети средней группы (5-й год) – первый год обучения,
- дети старшей группы (6-й год) – второй год обучения,
- дети подготовительной группы (7-й год) – третий год обучения.

Срок обучения – 9 месяцев (72 часа)

2 занятия в неделю

8 занятий в месяц

В соответствии с СанПин занятия по программе проводятся:

возраст детей 4-5 лет 2 раза в неделю, продолжительность занятий 20 минут;

возраст детей 5-6 лет 2 раза в неделю, продолжительность занятий 25 минут;

возраст детей 6-7 лет 2 раза в неделю, продолжительность занятий 30 минут.

Участники программы

Программа рассчитана для детей 4-7 лет.

1.3. Характеристика модулей программы

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках дошкольного образования активное освоение данной деятельности позволяет воспитанникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность. В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных модуля: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности). Каждый из этих модулей имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания образовательной области «Физическое развитие».

Модуль «**Знания о физической культуре**» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Здоровье и здоровый образ жизни. Кроме этого, здесь даются правила контроля и требования техники безопасности.

Модуль **«Общая физическая и техническая подготовка»** ориентирована на решение задач по укреплению здоровья воспитанников. Этот модуль включает в себя несколько разделов: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Упражнения общеразвивающей направленности».

Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность». Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь воспитанникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья. Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование детей и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований. Раздел «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначен для организации целенаправленной физической подготовки детей и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.).

Модуль **«Контрольные испытания»** предназначен для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком по окончании курса.

2. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан в соответствии с: Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2023, 01.01.2024, 01.03.2024, 01.09.2024).

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. № 1014 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования».

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Минобрнауки России №1155 от 17.10.2013 года); СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 (зарегистрировано министерство юстиции РФ 18.12.2020 г., регистрационный № 61573);

СанПин 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2 (зарегистрировано министерство юстиции РФ 29.01.2021 г., регистрационный № 62296);

Федеральная образовательная программа дошкольного образования (Приказ Министертсва прсвещения Российской Федерации № 1028 от 25.11.2022 г.);

Устав МАДОУ детский сад № 564 «Филипок»

Календарный учебный график учитывает в полном объеме возрастные и психофизические особенности воспитанников и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Содержание календарного учебного графика включает в себя следующее:

- режим работы МАДОУ № 564 «Филипок»;
- продолжительность учебного года;
- количество недель в учебном году;
- продолжительность образовательной деятельности;
- максимальный объем образовательной нагрузки;
- сроки проведения педагогической диагностики;
- праздничные дни;
- работа МАДОУ в летний период;

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 564 «Филипок» в установленном законодательством Российской Федерации порядке несет ответственность за реализацию в полном объеме образовательной программы в соответствии с годовым календарным учебным графиком.

В соответствии с Уставом в МАДОУ предусмотрены зимние и летние каникулы. Во время зимних каникул не проводится образовательная деятельность. В детском саду организуются конкурсы и выставки, развлечения, экскурсии, совместная деятельность в режимных моментах и в работе с родителями по календарно - тематическому планированию.

Результаты Мониторинга представляются на заключительном Педагогическом совете. По результатам принимается решение и планируется работа на следующий учебный год.

Все изменения, вносимые в календарный учебный график, утверждаются заведующим МАДОУ детский сад № 564 «Филипок» и доводятся до всех участников образовательного процесса.

| Содержание | Возрастная группа | | |
|---|---|---|---|
| | Средняя группа (4-5 лет) | Старшая группа (5-6 лет) | Подготовительная к школе группа (6-7 лет) |
| Сроки начала образовательной деятельности | 1 октября 2019 года | 1 октября 2020 года | 1 октября 2021 года |
| Сроки окончания образовательной деятельности | 29 мая 2020 года | 29 мая 2021 года | 29 мая 2022 года |
| Продолжительность учебного года | 37 недель | 37 недель | 37 недель |
| Продолжительность учебной недели | 5 дней | 5 дней | 5 дней |
| Продолжительность непосредственно образовательной деятельности | 20 минут | 25 минут | 30 минут |
| Количество НОД в день | 2 | 3 | 3 |
| Продолжительность перерыва между периодами НОД | 10 минут | 10 минут | 10 минут |
| Объем образовательной нагрузки в день | 40 мин | 45 мин | 90 мин |
| в первой половине дня | | | |
| во второй половине дня | - | 25 мин | 30 мин |
| Объем недельной образовательной нагрузки | 3 часа 40 мин | 5 часов 50 мин | 8 часов |
| Продолжительность занятия по дополнительной общеобразовательной программе (вторая половина дня) | 20 минут | 25 минут | 30 минут |
| Количество занятий в неделю по доп. общеобразовательной программе | 2 | 2 | 2 |
| Сроки проведения мониторинга | 1-15 октября и 11-23 мая 2019-2020 года | 1-15 октября и 11-23 мая 2020-2021 года | 1-15 октября и 11-23 мая 2021-2022 года |
| Организация образовательной деятельности в летний период | В летний оздоровительный период проводится образовательная деятельность только художественно-эстетической и спортивной направленности (музыкальные, спортивные) | | |

3. Учебный план

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам общей физической подготовки дошкольников. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 40 тренировочных недель. Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки. На каждый год обучения поставлены задачи в соответствии с возрастом занимающихся и их возможностей, требований многолетней подготовки.

| № п/п | Модули программы | Возрастная группа | | |
|----------|---|------------------------------|------------------------------|--|
| | | Средняя группа 4-5 лет | Старшая группа 5-6 лет | Подготовит ельная к школе группа 6-7 лет |
| 1. | Знания о физической культуре | 1 | 2 | 2 |
| 2. | Общая физическая и техническая подготовка | 67 | 64 | 64 |
| 3. | Контрольные испытания | 4 | 6 | 6 |
| | всего часов | 72 | 72 | 72 |

4. Модули программы

4.1. Рабочая программа первого года обучения (средняя группа)

| № | Основные виды движений | Содержание | |
|----|--------------------------------------|--|---|
| | | Виды упражнений | Умения |
| 1. | Общеразвивающие упражнения | Упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, для туловища, упражнения с предметами (ленточками, флажками, мячом), танцевальные упражнения. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ставить руки на пояс; 2. перекладывать предмет из одной руки в другую; 3. выставлять ногу на носок вперед, назад, в сторону; 4. приседать; в упоре сидя сзади подтягивать к себе ноги, вытягивать; 5. поворачиваться со спины на живот и обратно. <p>Уметь показать и рассказать о движениях:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Что умеют делать руки? 2. Что умеют делать ноги? 3. Что делает голова? 4. Что делает туловище? |
| 2. | На совершенствование умений в ходьбе | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба обычная в колонне; 2. шеренгой с одной стороны площадки на другую; 3. на носках; на пятках; на внешней стороне стопы; 4. мелким и широким шагом; 5. с высоким подниманием колен; 6. с выполнением заданий; 7. «змейкой»; 8. приставные шаги вперед, назад, в стороны; 9. ходьба в горку и с горки. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходить на носках, высоко поднимая колени; 2. уметь ходить приставными шагами вперед и в сторону; 3. ходить в колонне. |
| 3. | На совершенствование умений в беге | <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег в колонне со сменой направления; 2. меняя движения по сигналу; 3. по прямой и извилистой дорожке; 4. в разных направлениях с остановками; 5. с ловлей и увертыванием; 6. бег в быстром темпе (10-12м); 7. непрерывный бег в течение 40-50сек.; 8. бег в медленном темпе до 160м; | <ol style="list-style-type: none"> 1. Бегать между двумя начерченными линиями на полу, не наступая на них (расстояние между линиями 30см); 2. убегать от ловящего; догонять убегающего; 3. пробегать быстро 10-20м. |

| | | | |
|----|---|---|--|
| | | 9. бег непрерывный до 60с. | |
| 4. | На совершенствование умений в прыжках | <ol style="list-style-type: none"> 1. Подпрыгивать на месте на двух ногах; 2. прыжок вверх с касанием предмета; 3. прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3м; 4. перепрыгивание через 4-6 параллельных линий (расстояние между линиями 25-30см); 5. прыжок в длину с места на двух ногах (40 – 50см); 6. прыжок в глубину (высота 15 – 20см); 7. прыжки из кружка в кружок; прыжок через предмет высотой 5-10см. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Подпрыгивать вверх, доставая предмет; 2. перепрыгивать через 4-6 параллельных линий (расстояние между линиями 25-30см); 3. прыгать в длину с места на двух ногах (40-50см); 4. спрыгивать в глубину с высоты 15-20см; 5. подскоки вверх на месте, направо, налево; прыжки на одной ноге |
| 5. | На совершенствование умений в катании, бросании, ловле. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Катание мячей друг другу (диаметр 20-25см), шариков (расстояние 1,5м); 2. бросание мяча взрослому; 3. ловля мяча от взрослого с расстояния 1-1,5м; 4. бросание мяча о землю и попытка ловить; 5. катание мяча через ворота (ширина 50-60см) с расстояния 1-1,5м; 6. бросание мяча о землю и вверх 2-3 раза подряд, стараясь поймать его; 7. бросание в горизонтальную цель на расстояние 1,5-2м двумя руками снизу и от груди; 8. бросание предметов вдаль правой и левой рукой с расстояния 2,5-5м; 9. бросание в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 1-1,5м; 10. метание в горизонтальную цель одной рукой. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Катать мяч друг другу; 2. прокатывать мяч между предметами; 3. бросать мяч о землю и вверх, стараясь поймать его; 4. бросать предметы вдаль правой и левой рукой (2,5-5м). |
| 6. | На совершенствование умений в лазанье | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание на четвереньках между расставленными предметами, вокруг них; 2. подлезание на четвереньках под препятствие высотой 40-50см; 3. подлезание в обруч, под веревку, дугу (высота 40-50см), не касаясь руками пола; 4. проползание по прямой не менее 6м; 5. перелезание через лежащие на полу бревно; 6. лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ползать на четвереньках между расставленными предметами; 2. проползать по прямой 6-8м; 3. подлезать под предметы высотой 40см; 4. лазать по гимнастической стенке вверх, вниз; 5. ползать по гимнастической скамейке. |

| | | | |
|-----|--|---|--|
| | | верх, вниз произвольно. | |
| 7. | На совершенствование умений в равновесии | <ol style="list-style-type: none"> 1. Остановка во время ходьбы, бега; 2. ходьба и бег по прямой дорожке, ограниченной линиями (ширина 15-20см, длина 2,5м), приставляя пятку одной ноги к носку другой; 3. ходьба по доске (ширина 20см); 4. ходьба по гимнастической скамейке; 5. бревну со стесанной поверхностью; 6. ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках; 7. перешагивание через рейки лестницы, лежащей на земле; 8. перешагивание через лежащие на полу предметы; 9. ходьба по доске, положенной наклонно (высота 30-35см); 10. ходьба по бревну. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Кружиться в обе стороны, помахивая ленточками, шариками (надутыми); 2. ходить по узкой дорожке (10-15см); 3. ходить по гимнастической скамейке; 4. во время бега по сигналу быстро останавливаться; 5. ходить по бревну (высота 30-50см). |
| 8. | Построения и перестроения | <ol style="list-style-type: none"> 1. Строиться в круг, колонну, в шеренгу, небольшой группой; 2. повороты на месте переступая; 3. перестроения из одной колонны или шеренги в несколько звеньев по заранее обозначенным местам в предварительно распределенным группам детей. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Строиться в колонну; в круг; 2. поворачиваться, переступая на месте. |
| 9. | Подвижные игры | Игры с ходьбой и бегом, с прыжками, с бросанием и ловлей мяча, с ползанием. Игры на ориентирование в пространстве. Игры с разнообразными движениями и пением. | Самостоятельные игры; Игры: «Приседай», «Пружинка», «Через ручеек», «Птички летают», «Метко в цель», «Лови мяч». |
| 11. | Модуль «Контрольные испытания» | Тестирование физической подготовленности | |
| 12. | Модуль «Знания о физической культуре» | . Здоровье и здоровый образ жизни. Правила контроля и требования техники безопасности | |

4.2. Рабочая программа второго года обучения (старшая группа)

| № | Основные виды движений | Содержание | |
|----|--------------------------------------|---|--|
| | | Виды упражнений | Умения |
| 1. | Общеразвивающие упражнения | Упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, для туловища, упражнения с предметами (ленточками, флажками, гимнастическими палками, мячом), танцевальные упражнения. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Поднимать палку, обруч вверх, опускать их на плечи; 2. выполнять упражнение «Телефончик» – приложить стопу к уху (противоположная сторона) с помощью рук, в положении сидя; 3. потряхивать поочередно правой и левой расслабленной стопой; 4. приподнимать обе ноги над полом в упоре сидя сзади; 5. садиться и вставать в положении ноги скрестно. |
| 2. | На совершенствование умений в ходьбе | <ol style="list-style-type: none"> 1. ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы; 2. ходьба широким шагом; 3. ходьба в полуприседе; с высоким подниманием коленей; 4. ходьба со сменой положения рук - вперед, вверх, с хлопками; 5. ходьба с перекатом с пятки на носок; 6. ходьба в колонне с перестроением в пары; 7. ходьба «змейкой»; 8. ходьба в чередовании с другими движениями; 9. Проходить с закрытыми глазами 3-4м; 10. Продолжительная ходьба в спокойном темпе 35-40мин. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходить на носках, пятках, внешней стороне стопы; 2. «змейкой» между расставленными предметами; 3. Переходить с ходьбы на бег, прыжки и обратно; 4. Ходить высоко поднимая колени; |
| 3. | На совершенствование умений в беге | <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на носках; 2. Бег широким и мелким шагом; 3. Бегать высоко поднимая колени; 4. Бег с выполнением задания; 5. Бег в быстром темпе (10-12м); 6. Бег в сочетании с другими движениями; 7. бег в медленном темпе до 160м; | <ol style="list-style-type: none"> 1. бегать, высоко поднимая колени; 2. бегать в парах; 3. обегать предметы, расставленные по одной линии, по кругу; 4. пробегать 40-60м со средней скоростью; 5. челночный бег 3х10м; 6. пробегать 30м за 8.5-9.5с |

| | | | |
|----|---|--|--|
| | | 8. бег непрерывный до 1.5-2мин. 9. бег на скорость на расстоянии 30м; 10. челночный бег 3x10м. | |
| 4. | На совершенствование умений в прыжках | 1. Подпрыгивать на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь); 2. прыжок вверх с касанием предмета головой; 3. прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3м; 4. прыжок в длину с места на двух ногах (50-70см); 5. прыжок в глубину (высота 20 - 30см); 6. прыжки ив длину последовательно через 4-6 линий; 7. прыжок через предмет высотой 5-10см. через 2 -3 предмета; 8. прыжки на одной ноге; 9. подскоки на месте, направо, налево; 10. подпрыгивать с ноги на ногу; 11. перепрыгивать через линию, веревку, обруч, положенные на землю, на двух ногах боком; 12. боковой галоп; 13. прыгать через качающую, вращающую длинную скакалку; 14. прыгать через скакалку вперед и назад на двух ногах и с промежуточным прыжком | 1. выполнять 3- прыжков (2-3 раза с небольшими перерывами); 2. перепрыгивать через 4-6 параллельных линий (расстояние между линиями 40 - 50см); 3. прыгать в длину с места на двух ногах (50-80см); 4. спрыгивать в глубину с высоты 20 0-30см; 5. прыгать на одной ноге; 6. перепрыгивать через длинную вращающую скакалку; |
| 5. | На совершенствование умений в катании, бросании, ловле. | 1. Прокатывание мячей, обручей; 2. бросание мяча вверх и ловля (не менее 304 раз); 3. бросание мяча о землю и ловля его; 4. бросание мяча и ловля его с расстояния 1-1.5м.; 5. метание мяча в горизонтальную цель на расстояние 2-2.5м правой и левой рукой; 6. перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия с расстояния 2м.; 7. метание в вертикальную цель (центр мишени на высоте 1.5м) правой и левой рукой с расстояния 1,5 - 2м; 8. отбивание мяча о землю правой и левой рукой не менее 10 раз подряд; 9. вести мяч 5-6м; 10. перебрасывать мяч друг другу и ловить его в разных построениях; 11. перебрасывать мяч из одной руки в другую; | 1. Бросать мяч друг другу снизу, из-за головы и ловить его (расстояние 1.5м); 2. прокатывать мячи, обруч друг другу; 3. отбивать мяч о землю правой и левой рукой не менее 10 раз; 4. метать предметы вдаль правой и левой рукой 3.5-6.5м); 5. метать в горизонтальную цель с расстояния 2-2.5м; 6. метать в вертикальную цель с расстояния 1.5-2м. |

| | | | |
|----|--|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> 12. подбрасывать и ловить мяч одной рукой; 13. перебрасывать мяч через сетку; 14. забрасывать мяч в баскетбольную корзину; 15. сидя бросать двумя руками из-за головы набивной мяч; 16. бросать мяч вдаль мяч с широким свободным замахом, разворотом ног и плеч | |
| 6. | На совершенствование умений в лазанье | <ul style="list-style-type: none"> 1. Ползти на четвереньках 3-4м, толкая перед собой головой мяч; 2. Перелезть через несколько предметов подряд; 3. Проползть на животе, подтягиваясь руками на гимнастической скамейке; 4. Ползти 2-3 м назад на четвереньках и на животе; 5. проползание под предметами; 6. Прохождение на четвереньках с опорой на стопы и ладони; 7. Вползть и сползть по наклонной доске; 8. Ползти по скамейке на предплечьях и коленях; 9. Переходить с пролета на пролет, поднимаясь по гимнастической стенке по диагонали, слезать вниз по одному пролету; 10. Ползти на четвереньках змейкой между кеглями, толкая перед собой головой мяч; 11. Ползти на четвереньках по гимнастической скамейке назад; 12. Перейти с гимнастической стенки на наклонную доску и сползти по ней на пол; 13. Влезть по гимнастической лесенке 1.5-2м приставным и чередующим шагом и слезать чередующим шагом. | <ul style="list-style-type: none"> 1. Влезть на гимнастическую стенку и спускаться с нее; 2. Проползть на животе, подтягиваясь руками на гимнастической скамейке; 3. Проползть, пролезть под предметами правым и левым боком. |
| 7. | На совершенствование умений в равновесии | <ul style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по линии; 2. Ходьба с мешочком на ладони вытянутой руки, на голове; 3. Ходьба с поворотом на ограниченной поверхности; 4. Ходьба по ребристой доске; 5. Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой над землей на 20-25 см; 6. Ходьба и бег вверх и вниз по доске, положенной наклонно; 7. Кружение в обе стороны (руки на поясе, в стороны); 8. Стойка на одной ноге, вторая согнута и подтянута коленом вперед (в сторону), руки на поясе. | <ul style="list-style-type: none"> 1. Сохранять равновесие при ходьбе с мешочком на голове; 2. Сохранять равновесие при беге по наклонной поверхности; 3. Ходить по гимнастической скамейке, перешагивая невысокие предметы; 4. Удерживать равновесие, стоя на носках: руки вверх, на одной ноге, вторая согнута в колене перед собой, в сторону; руки на поясе, |

| | | | |
|-----|---------------------------------------|---|--|
| 8. | Построения и перестроения | <ol style="list-style-type: none"> 1. Строиться в колонну, в шеренгу по росту; 2. Повороты на месте направо, налево, кругом; 3. перестроения в звенья; 4. расхождение из колонны в разные стороны («один налево, другой направо»); 5. парами через центр; 6. перестроения из шеренги в круг, из колоны по два один или два круга. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Строиться в колонну, в круг, в шеренгу; 2. Равняться на ориентиры; 3. Делать повороты направо, налево, кругом. |
| 9. | Подвижные игры | Игры с ходьбой и бегом, с прыжками, с бросанием и ловлей мяча, с ползанием. Игры на ориентирование в пространстве. Игры с разнообразными движениями и пением. | Самостоятельные игры; «Чье звено быстрее построиться?», «Кто скорее до флажка?», «Мы веселые ребята», «Мышеловка» и т.д. |
| 10 | Спортивные упражнения | <ol style="list-style-type: none"> 1. Катание на велосипеде (на трех и двух колесном); 2. Ходьба на лыжах; 3. Катание на санках. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Кататься на 2-х колесном велосипеде; 2. Проходить на лыжах 0.5-1км 3. Передвигаться попеременным шагом по лыжне |
| 11 | Модуль «Знания о физической культуре» | Истории древних и современных Олимпийских игр, краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Здоровье и здоровый образ жизни. Правила контроля и требования техники безопасности | |
| 12. | Модуль «Контрольные испытания» | Тестирование физических качеств | |

4.3. Рабочая программа третьего года обучения (подготовительная группа)

| № | Тема занятий | Содержание | |
|----|----------------------------|--|--|
| | | Виды упражнений | Умения |
| 1. | Общеразвивающие упражнения | Упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, для туловища, упражнения с предметами (ленточками, флажками, гимнастическими палками, мячом), | <ol style="list-style-type: none"> 1. Принимать положения: руки перед грудью, к плечам и т.д.; 2. выполнять висы с разнообразными движениями |

| | | | |
|----|---------------------------------------|--|--|
| | | танцевальные упражнения. | <p>ног (вперед, назад) на гимнастической стенке по 1-2с;</p> <p>3. делать выпад вперед, в сторону, держа руки на поясе;</p> <p>4. захватывать предметы пальцами ног;</p> <p>5. наклоняться вперед, касаясь пола ладонями;</p> <p>6. стоя на коленях, садиться на пол справа и слева от пола;</p> <p>7. отжимание от пола 2-3 раза.</p> |
| 2. | На совершенствование умений в ходьбе | <p>1. ходьба скрестным шагом;</p> <p>2. ходьба в приседе и полуприседе;</p> <p>3. Ходьба выпадами;</p> <p>4. ходьба спиной вперед;</p> <p>5. Ходьба гимнастическим шагом;</p> <p>6. Чередование разных видов ходьбы;</p> <p>7. Ходьба в разных построениях;</p> <p>8. Проходить с закрытыми глазами 4-5м;</p> <p>9. Продолжительная ходьба в спокойном темпе 40-45мин.</p> | <p>1. Ходить на носках, пятках, внешней стороне стопы;</p> <p>2. «змейкой» между расставленными предметами;</p> <p>3. Переходить с ходьбы на бег, прыжки и обратно;</p> <p>4. Проходить 3-4м с закрытыми глазами</p> |
| 3. | На совершенствование умений в беге | <p>1. Бег в колонне по одному и парами с перестроением по сигналу с изменением темпа;</p> <p>2. Бег на носках с высоким подниманием коленей;</p> <p>3. Бег мелким и широким шагом;</p> <p>4. Бег с преодолением препятствий;</p> <p>5. Бег «змейкой» между расставленными в одну линию предметами;</p> <p>6. Бег «змейкой» от одной стороны площадки на другую;</p> <p>7. Семенящий бег на месте и в движении;</p> <p>8. бег в быстром темпе 10м (3-4 раза) с перерывами;</p> <p>9. бег со средней скоростью 60м;</p> <p>10. бег со средней скоростью не менее 200м;</p> <p>11. бег непрерывный 1,5-2мин.</p> <p>12. Челночный бег 3x10м</p> | <p>1. Бегать в колонне, перестраиваясь по сигналу;</p> <p>2. семенящий бег на месте и в движении;</p> <p>3. бегать непрерывно 1.5-2 мин.</p> <p>4. выполнять челночный бег 3x10м</p> <p>5. пробегать 30м за 8.5-7.5с</p> |
| 4. | На совершенствование умений в прыжках | <p>1. Подпрыгивать на месте на двух ногах;</p> <p>2. Подпрыгивание (ноги скрестно-ноги врозь);</p> | <p>1. Прыгать в длину с места на двух ногах (70-100см);</p> |

| | | | |
|----|---|---|---|
| | | <ol style="list-style-type: none"> 3. прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4м; 4. перепрыгивание на двух ногах через 5-6 предметов высотой 15-20см); 5. Перепрыгивание на двух ногах боком через невысокие предметы; 6. прыжок в длину с места (70-100см); 7. Прыжки в длину с разбега (80-100см); 8. прыжки в высоту с прямого разбега (30-40см); 9. Прыжки в высоту с бокового разбега (30-40см); 10. Прыжки через короткую скакалку; 11. Прыжки через неподвижную, качающуюся, вращающую длинную скакалку; 12. Прыжки на возвышенность до 20см; 13. Прыжки в глубину с высоты 30см в обозначенное место 14. Прыжки на одной ноге. | <ol style="list-style-type: none"> 2. Перепрыгивать на двух ногах 5-6 предметов (высотой 20см); 3. Прыгать в длину с разбега (80-110см) 4. Прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад; 5. Прыгать в высоту с прямого разбега (30-40см), с бокового разбега (40-50см) |
| 5. | На совершенствование умений в катании, бросании, ловле. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча вверх, о землю и ловля руками не менее 10 раз подряд; 2. Бросание мяча вверх, о землю и ловля одной рукой не менее 6 раз подряд; 3. Перебрасывание мяча из одной руки в другую; 4. Подбрасывание и ловля мяча с хлопком; 5. Отбивание мяча о землю на месте (10 раз подряд) и продвижение вперед шагом (5-6м); 6. Подбрасывание и ловля мяча из различных положений и различными способами; 7. Метание в движущую цель; 8. Прокатывание набивных мячей (1кг); 9. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на высоте 2м) с расстояния 3-4м с места и с разбега, вдаль; 10. Забрасывание мяча в кольцо. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Отбивать мяч о землю на месте (10-12 раз); 2. Отбивать мяч от пола в движении (5-8м); 3. Прокатывать набивные мячи (масса 1-1.5кг); 4. Перебрасывать мяч друг другу и ловить в разных положениях, разными способами; 5. Метать в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 2м) с расстояния 3-4м с места и с разбега; 6. Метать вдаль (5-9м) с места и разбега; 7. Забрасывать мяч (диаметр 2-25см) одной рукой и двумя руками снизу, из-за головы в кольцо, прикрепленное на высоте 1.5-2м от земли. |
| 6. | На совершенствование умений в лазанье | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ползать на четвереньках 3-4м, толкая головой мяч; 2. Ползание на четвереньках «змейкой» между предметами; | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ползать на четвереньках 3-4м, толкая головой мяч; 2. Ползать на четвереньках «змейкой» между |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | | <ol style="list-style-type: none"> 3. Переползание через несколько предметов подряд; 4. Ползание назад; 5. Лазание по канату (шесту); 6. Чередование ползания с другими видами движения; 7. Ползание по-пластунски; 8. Лазание по веревочной лестнице; 9. Лазание по гимнастической стенке, ритмично меняя темп; 10. Ползание по скамейке, бревну. | <p>расставленными предметами;</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Ползать по - пластунски; 4. Лазать по гимнастической стенке; 5. ползать по гимнастической скамейке; 6. проползать под скамейкой; 7. лазать по веревочной лестнице, канату, шесту. |
| 7. | На совершенствование умений в равновесии | <ol style="list-style-type: none"> 1. ходьба по ограниченной поверхности приставным шагом (прямо, по кругу, зигзагообразно); 2. передвижение присиавным шагом в сторону, боком; 3. ходьба (мешочек на голове) приставляя пятку одной ноги к носку другой (прямо, по кругу, зигзагообразно); 4. ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием набивных мячей, приседая на середине, раскладыванием и сбором мешочков с песком, прокатыванием перед собой мячей двумя руками; 5. стойка на гимнастической скамейке с подъемом на носки и опусканием на всю ступню; с поворотом вокруг себя; 6. стойка на одной ноге (вторая отведена назад, руки в стороны, вверх) 7. «ласточка». | <ol style="list-style-type: none"> 1. Передвигаться по ограниченной поверхности приставным шагом; 2. Проходить по скамейке, перешагивая предметы; 3. Стоять на одной ноге – «ласточка»; 4. Проходить по узкой рейке гимнастической скамейки, выполняя задания (присесть, повернуться кругом, постоять на одной ноге и т.д.) |

| | | | |
|----|---------------------------|---|---|
| 8. | Построения и перестроения | <ol style="list-style-type: none"> 1. Строиться в колонну, в круг, шеренгу, 2-е колонны; 2. Делать повороты влево и вправо; 3. Выполнять команды «Равняйся!», «Смирно!» 4. Размыкаться в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны. 5. Расчет «На первый-второй» 6. Перестроение из одной шеренги в две 7. Парами, тройками, четверками через середину зала; 8. Правильный поворот на углу зала (на носке наружной ноги по отношению к середине зала) 9. Повороты направо, налево (пятка, носок) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Строиться в колонну, в круг, шеренгу, 2-е колонны; 2. Делать повороты влево и вправо; 3. Выполнять команды «Равняйся!», «Смирно!» 4. Размыкаться в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны. |
| 9. | Подвижные игры | Игры с ходьбой и бегом, с прыжками, с бросанием и ловлей мяча, с ползанием. Игры на ориентирование в пространстве. Игры с разнообразными движениями. | Подвижные игры; Игры - «Метко в цель», «Лови мяч», «школа мяча», |
| 10 | Спортивные упражнения | <ol style="list-style-type: none"> 1. Катание на санках; 2. Катание на велосипеде; 3. Катание на лыжах 4. Катание на коньках | <ol style="list-style-type: none"> 1. Кататься на велосипеде; 2. Кататься на роликовых коньках; 3. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой; 4. Кататься на лыжах попеременным 2-х шажным ходом, |
| 11 | Элементы спортивных игр | <ol style="list-style-type: none"> 1. Баскетбол; 2. Футбол; 3. Хоккей. | <p>Баскетбол:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, снизу, из-за головы; 2. Ведение мяча правой и левой рукой. <p>Футбол:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении; 2. Обводить мяч вокруг предметов; 3. Передавать мяч друг другу в парах. |

5. Содержание программы

5.1. Содержание программы первого года обучения (средняя группа)

Цель по общей физической подготовке дошкольников состоит в том, чтобы обеспечить каждому ребенку возможность найти себя в движении, выработать потребность организма в систематических физических упражнениях, а также на протяжении всей жизни повышать сопротивляемость организма к заболеваниям, содержать в норме опорно-двигательный аппарат. Общая физическая подготовка направлена на развитие основных качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение дошкольников разнообразными двигательными навыками. Для средств общей физической подготовки используются упражнения из легкой атлетики, гимнастики, подвижные игры.

Первый год обучения предусматривает воспитание интереса к физическим упражнениям, формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств через подвижные игры. Возраст 4-5 лет.

Задачи работы с детьми 4-5 лет.

- Учить детей воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнения.
- Добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения).
- Приучать детей оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
- Соблюдать и контролировать правила в подвижных играх.
- Побуждать детей к самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений.
- Закреплять умения по ориентировке в пространстве.
- Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества (преимущественно на основе силовых упражнений).
- Принимать активное участие в подвижных играх.

1. Теоретическая подготовка:

- место занятий, инвентарь, техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке;
- гигиена, закаливание, врачебный контроль;
- правила подвижных игр;

2. Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

- упражнения на развитие быстроты и ловкости, выносливости;
- упражнения на развитие равновесия и координации движений;
- упражнения на ориентировку в пространстве;
- упражнения на развитие гибкости;
- упражнения на развитие силы;
- подвижные игры;

Техническая подготовка.

- подготовительные упражнения для основ акробатики.

3.Тесты.

| месяц | неделя | | месяц | неделя | |
|--------------------------------------|--------|--|---------------------------------|--------|--|
| 1 квартал | | | 2 квартал | | |
| С Е Н Т Я Б Р Ь | 1-я | Ходьба (бег) в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени | Д Е К А Б Р Ь | 1-я | Ходьба (бег) в колонне по одному с обозначением углов; ходьба (бег) в рассыпную с нахождением своего места в колонне |
| | 2-я | Ходьба (бег) в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя | | 2-я | Ходьба в колонне парами по краям комнаты; бег в рассыпную с остановкой по сигналу |
| | 3-я | Ходьба в колонне по одному между двумя линиями (расстояние 20см) | | 3-я | Ходьба в колонне по одному с обозначением углов; ходьба по гимнастической скамейке; бег в колонне по одному с обозначением углов |
| | 4-я | Ходьба (бег) в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя | | 4-я | Ходьба (бег) в колонне парами |
| О К Т Я Б Р Ь | 1-я | Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через предметы (шнуры, косички, палки, бруски и т.д.); бег в рассыпную | Я Н В А Р Ь | 1-я | Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне |
| | 2-я | Ходьба на носках в колонне по одному, в рассыпную с нахождением своего места в колонне; бег в рассыпную | | 2-я | Ходьба в колонне по одному между предметами; бег в колонне по одному |
| | 3-я | Ходьба приставными шагами вперед в стороны; бег в рассыпную | | 3-я | Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне |

| | | | | | |
|----------------------------|-----|---|---------------------------------|-----|--|
| | 4-я | Ходьба в колонне по одному, врассыпную с нахождением своего места в колонне; бег врассыпную | | 4-я | Ходьба в колонне по одному между предметами; бег врассыпную между предметами |
| Н О Я Б Р Ь | 1-я | Ходьба в колонне по одному с изменением направления («за большим, за маленьким»); бег врассыпную | Ф Е В Р А Л Ь | 1-я | Ходьба в колонне по одному с обозначением углов (задания для рук); бег в колонне по одному с обозначением углов и врассыпную |
| | 2-я | Ходьба (бег) по кругу взявшись за руки (из шерен.) | | 2-я | Ходьба (бег) в колонне парами; бег врассыпную |
| | 3-я | Ходьба (бег) в колонне по одному с изменением направления; бег врассыпную | | 3-я | Ходьба в колонне по одному; ходьба (бег) врассыпную между предметами |
| | 4-я | Ходьба (бег) по кругу взявшись за руки (из колонны) | | 4-я | Ходьба в колонне по одному с обозначением углов (задания для рук); бег в колонне по одному. |
| 3 квартал | | | 4 квартал | | |
| М А Р Т | 1-я | Ходьба по кругу взявшись за руки, с переменной направления; бег врассыпную | И Ю Н Ь | 1-я | Ходьба в колонне по одному, парами; ходьба и бег врассыпную |
| | 2-я | Ходьба в колонне по одному, по гимнастической скамейке; бег врассыпную на носках и высоко поднимая колени | | 2-я | Ходьба и бег со сменой ведущего; ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне |
| | 3-я | Ходьба по кругу взявшись за руки, с переменной направления | | 3-я | Ходьба и бег между предметами; ходьба и бег на носках |
| | 4-я | Ходьба в колонне парами; ходьба (бег) между предметами змейкой | | 4-я | Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании на сигнал |
| А П Р Е Л Ь | 1-я | Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом по сигналу педагога | И Ю Л Ь | 1-я | Ходьба и бег по кругу взявшись за руки, с изменением направления; ходьба и бег врассыпную |
| | 2-я | Ходьба (бег) в колонне парами; ходьба врассыпную | | 2-я | Ходьба и бег в колонне по одному; с высоким подниманием колен, на носках |
| | 3-я | Ходьба (бег) в колонне парами; ходьба врассыпную | | 3-я | Ходьба и бег в колонне по одному, парами; бег с остановкой по сигналу |
| | 4-я | Ходьба в колонне парами; ходьба (бег) врассыпную | | 4-я | Ходьба и бег с изменением направления движения, ходьба и бег с перешагиванием |

| | | | | | |
|-------------|-----|--|----------------------------|-----|---|
| | | | | | через предметы |
| М А Й | 1-я | Ходьба в колонне по одному; ходить (бегать) врассыпную между предметами, не задевая их | А В Г У С Т | 1-я | Ходьба и бег между предметами змейкой; ходьба и бег парами |
| | 2-я | Ходьба в колонне по одному; ходьба (бег) со сменой ведущего | | 2-я | Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего; ходьба и бег с остановкой по сигналу |
| | 3-я | Ходьба (бег) в колонне по одному; Ходьба врассыпную с перешагиванием через предметы | | 3-я | Ходьба и бег в колонне по одному, парами; ходьба и бег врассыпную |
| | 4-я | Ходьба в колонне по одному обычным шагом, на носках и высоко поднимая колени; бег врассыпную | | 4-я | Ходьба и бег с изменением направления движения; бег врассыпную |

Примерное распределение упражнений в основной части (средняя группа)

| | 1 квартал | 2 квартал | 3 квартал | 4 квартал |
|--------------|---|---|---|--|
| Равносе е | Ходьба по скамейке | Ходьба по доске с перешагиванием предметов | Ходьба и бег по наклонной доске (высота 30см) | Ходьба по скамейке (горизонтальному бревну) приставным шагом (боком) |
| | Ходьба по скамейке | Ходьба по доске, на середине присесть, встать и пройти дальше | Ходьба и бег по наклонной доске (ширина 15см) | Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики |
| | Ходьба по скамейке | Ходьба по скамейке с мешочком на голове | Ходьба по наклонной доске (высота 35см) | Ходьба по горизонтальному бревну приставным шагом (боком). |
| Прыжки | Подпрыгивание на месте («Достань до предмета») | Прыжки со скамейки (h-20см); | Прыжки в длину с места (расстояние 40см); | Перепрыгивание через бруски (высота 6см); |
| | Прыжки на двух ногах из обруча в обруч с продвиж. вперед на расстоянии 2-3м | Прыжки со скамейки (h-25см); | Прыжки в длину с места (расстояние 50см); | Прыжки в длину с места (на дальность приземления) |
| | Прыжки на двух ногах через 4-6 шнуров с продвиж. вперед | Прыжки со скамейки (h-20-25см); | Прыжки в длину с места (расстояние 60-70см); | Спрыгивание со скамейки |
| | Катание мячей друг другу (расстояние 1.5 м); | Прокатывание мяча в ворота двумя руками (расстояние 2 м); | Бросание мяча вверх и о землю и ловля его двумя руками; Метание мешочков в корзину, | Метание мешочков в вертикальную цель; |

| | | | | |
|---------|--|---|--|---|
| метание | | | ящик (расстояние 1.5-2м) | |
| | Катание мячей друг другу в ворота (расстояние 1.5-2 м); | Перебрасывание мяча друг другу (расстояние 1-1.5 м); | Метание мешочков на дальность правой и левой рукой; | Бросание мяча вдаль двумя руками через шнур (из-за головы, от груди); |
| | Подбрасывание мяча вверх и ловля его, бросание о землю и ловля его | Прокатывание мячей вокруг кеглей | Метание мешочков в вертикальную цель (расстоян. 1.5-2м); | Метание мешочков на дальность правой и левой рукой; |
| Лазание | Ползание под шнур (высота 40см) | Ползание по наклонной доске (вверх, вниз) на четвереньках | Ползать на четвереньках между расставленными предметами | Подлезание под шнур, не касаясь руками пола (высота 40см) |
| | Подлезание под дугу (высота 40-50см) | Ползание по скамейке | Лазание по гимнастической стенке | Лазание по гимнастической стенке и переход с одного пролета на другой |
| | Ползание по скамейке | Ползание по наклонной доске (вверх, вниз) на четвереньках | Лазание по гимнастической стенке. | Перелезание через горизонтальное бревно |

5.2. Содержание программы второго года обучения.

Задачи работы с детьми 5-6 лет.

1. Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения детьми всех видов движений.
2. Учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
4. Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
5. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности.
6. Целенаправленно развивать быстроту и общую выносливость.

Теоретическая подготовка.

- место занятий, инвентарь,
- техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке;
- гигиена, закаливание, врачебный контроль;
- изучение техники выполнения акробатических элементов;
- правила подвижных игр;

Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

- умение сохранять правильную осанку;
- упражнения на ловкость, выносливость и других физических качеств;
- упражнение на ориентировку в пространстве;
- упражнения на координацию движения;
- подвижные игры;

Техническая подготовка.

- обучение комплексу общеразвивающих упражнений;
- обучение выполнения элементов: переворот боком, переворот назад, переворот вперёд на две ноги.

Примерное планирование упражнений по развитию основных движений на физкультурных занятиях (старшая группа)

| месяц | неделя | упражнения |
|--|---|---|
| 1 квартал | | |
| С Е Н Т Я Б Р Ь | 1-я | Построение в шеренгу. Ходьба (бег) в колонне по одному, на носках. По сигналу ходьба (бег) врассыпную; построение в колонну по одному в движении. |
| | | Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4м) между предметами, положенными на расстоянии 40см один от другого «змейкой» |
| | | Перебрасывание мячей в шеренгах (расстояние между детьми 2.5 м) двумя руками снизу; после удара об пол (10-12 раз) |
| | | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы, руки за головой |
| | | Игры: «Быстро в колонну», «Мышеловка», «У кого мяч?», «Ловишки с ленточками», «Сделай фигуру» |
| | 2-я | Построение в шеренгу, колонну, равнение на месте. |
| | | Ходьба (бег) в колонне по одному между предметами, врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; ходьба на носках. Развивать ловкость в беге, не задевать за предметы. |
| | | Прыжки в высоту с места «достань до предмета» (4-5раз), «Прыгни точно в круг (обруч)», «Перепрыгни через «канакую»» (шнур, косичку) |
| | | Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши (15-20 раз); «Точно в руки»(перебрасывание мяча друг другу. |
| | | Ползание на четвереньках между предметами в чередовании с ходьбой и бегом (2-3 раза) |
| | | Подвижные игры: «Самолеты», «Школа мяча» |
| | 3-я | Построение в пары на месте, чередуя построение в колонну. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, бег до 1 мин. |
| | | Прыжки – «Достань до предмета» (подпрыгивание на месте до колокольчика, ленточки); прыжки на двух ногах до предмета (до кегли, кубика) |
| | | С мячом – «Сбей кеглю», «Подбрось и поймай» (бросание мяча вверх), «Перебрось через сетку». |
| | | Лазание – «Проползи – не задень»(подлезание под шнур, веревку. |
| | | Игры: «Ловишки», «Пробеги тихо» |
| 4-я | Построение в пары на месте и в движении. Ходьба (бег) в колонне по одному с изменением темпа движения по сигналу | |
| | С мячом - «Подбрось и поймай» (бросание мяча вверх), «Чей мяч дальше? (бросание мяча вдаль)», «Перебрось через шнур» (бросание мяча через шнур двумя руками из-за головы). | |
| | Подлезание и проползание – «Проползи по- медвежьи» (по полу, по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях); «пролезь в обруч» (поочередно и в паре с товарищем) | |

| | | |
|--|---|--|
| | | <p>Равновесие - «Пройди по дорожке» (ширина 15см), по канату – «Канатоходец» (с мешочком на голове, приставным шагом, прямо и боком с различным положением рук)</p> <p>Подвижные игры: «Найди свой цвет», «Найди свою пару».</p> |
| О К Т Я Б Р Ь | 1-я | <p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Учить детей перестроению в колонну по два.</p> <p>Повороты на месте прыжком в разные стороны. Ходьба в колонне по два, бег в рассыпную, ходьба в рассыпную, ходьба в колонне по одному. Непрерывный бег до 1 мин.</p> |
| | | <p>Лазание: «Пролезь в обруч», «Проползи и не задень» (ползание между кеглями на четвереньках)</p> |
| | | <p>Прыжки: «На одной ножке по дорожке» (прыжки на правой и левой ноге между шнурами) на двух ногах до кегли.</p> |
| | | <p>Равновесие: «Пройди по мостику» (ходьба между линиями, по доске, по скамейке)</p> |
| | | <p>Подвижные игры: «Мышеловка», «Пробеги тихо», «Затейники».</p> |
| | 2-я | <p>Разучить поворот по сигналу «Поворот!» (дети поворачиваются в другую сторону и продолжают ходьбу) во время ходьбы в колонну по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски.</p> |
| | | <p>Равновесие: ходьба по скамейке прямо и боком – «Не упади в ручей»</p> |
| | | <p>Прыжки: перепрыгивание через бруски – «Подпрыгни – не задень»</p> |
| | | <p>С мячом: «Прокати и догони» (прокатить мяч, затем догнать его); перебрасывание мяча через сетку друг другу; прыжки с мячом в руках.</p> |
| | 3-я | <p>Подвижные игры «Чей мяч дальше?», «Найди себе пару», «Ловишки».</p> |
| | | <p>Перестроение в две колонны; повороты на месте. Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1.5мин; продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу; бег в рассыпную</p> |
| | | <p>С мячом: перебрасывание друг другу; бросание об стенку и ловля его после отскока от пола</p> |
| | | <p>Лазание: подлезание под шнур, под дугу, не касаясь руками пола, - «Не задень».</p> |
| | | <p>Равновесие: ходьба, перешагивая через шнуры, кубики, бруски (с различным положением рук)</p> |
| | | <p>Подвижные игры: «Мышеловка», «Пробеги тихо», «Мы веселые ребята», «Чей мяч дальше?».</p> |
| | <p>Учить детей делать повороты во время ходьбы на углах. Бег в колонне по два (парами); упражнять в медленном беге до</p> | |

| | | | |
|----------------------------|-----|--|---|
| | 4-я | 1.5мин. | |
| | | Лазание: по скамейке на четвереньках; пролезание в обруч прямо и боком – «Ловкие ребята» | |
| | | Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках, перешагивая через кубики, набивные мячи. | |
| | | Прыжки: «Перепрыгни – не задень»: перепрыгивание на двух ногах через бруски (высота 10см); из обруча в обруч | |
| | | Подвижные игры: «Удочка», «Кошки и мышки», «Мы веселые ребята» | |
| Н О Я Б Р Б | 1-я | Учить детей делать повороты во время ходьбы на углах. Отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен; упражнять в медленном беге до 1.5мин, в ходьбе с остановкой по сигналу; бег в рассыпную. | |
| | | Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине повернуться и пройти дальше; ходьба по скамейке, на каждый шаг перекладывать мяч из одной руки в другую | |
| | | Прыжки: «Высоко и далеко»: прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, перепрыгивая шнур справа и слева; прыжки из обруча в обруч (3-4шт.) без пауз. | |
| | | С мячом: «Брось и поймай» (бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками, бросание мяча и ловля его после отскока от пола между партнерами) | |
| | | Подвижные игры: «Гуси-лебеди», «Удочка»; «Не оставайся на полу» | |
| | 2-я | Повороты на месте. Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; повторить бег с перешагиванием через предметы | |
| | | Прыжки: на двух ногах, огибая различные предметы (кегли, кубики, мячи); прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед до конуса (расстояние 3-4м) | |
| | | С мячом: перебрасывание мяча через сетку; забрасывание мяча в кольцо; бросание мяча вдаль | |
| | | В ползании: по скамейке на четвереньках; подлезание под шнур | |
| | | | Подвижные игры: «кто скорее до флажка», «Удочка», «Мяч о стенку». |
| | 3-я | Упражнять в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами «змейкой»; упражнять в медленном непрерывном беге. | |
| | | С мячом: бросание мяча вверх, после отскока от земли ловля его одной и двумя руками; бросание мяча об пол (в движении) и ловля его двумя руками. | |
| | | Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; ходьба по скамейке, перешагивая через кубики, с поворотом на середине; ходьба по рейке скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой. | |
| | | Подвижные игры: «Медведи и пчелы»; «Найди свою пару» | |
| | | | Отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу, в рассыпную, бег в рассыпную; повторить бег с преодолением препятствий |
| | | | Лазание: по гимнастической скамейке на четвереньках; между предметами «змейкой». |

| | | |
|--|------------|--|
| | 4-я | <p>Прыжки: продвигаясь вперед, перепрыгивая через шнур справа налево и слева на право; прыжки на правой и левой ноге между предметами (расстояние 3м).</p> <p>С мячом: отбивание мяча о пол в ходьбе, продвигаясь между предметами; ловля мяча двумя руками; бросание мяча вверх и ловля его одной и двумя руками.</p> <p>Равновесие: ходьба между шнурами; по гимнастической скамейке на носках с различным положением рук.</p> <p>Подвижные игры: «Найди свою пару», «Мышеловка», «Пробеги тихо», 1-2 эстафеты с передачей мяча (в колоннах, через голову, сбоку и т.д.)</p> |
| 2 квартал | | |
| Д Е К А Б Р | 1-я | Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг с другом, в беге между предметами, не задевая их; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону. |
| | | Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4м) между предметами, положенными на расстоянии 40см один от другого «змейкой» |
| | | Перебрасывание мячей в шеренгах (расстояние между детьми 2.5 м) двумя руками снизу; после удара об пол (10-12 раз) |
| | | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы, руки за головой |
| | | Игры: «Быстро в колонну», «Мышеловка», «У кого мяч?», «Ловишки с ленточками», «Сделай фигуру» |
| | 2-я | Повторить ходьбу и бег в колонне по одному между предметами, в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; ходьба на носках. Развивать ловкость в беге, не задевать за предметы. |
| | | Прыжки в высоту с места «достань до предмета» (4-5раз), «Прыгни точно в круг (обруч)», «Перепрыгни через «канаку»» (шнур, косичку) |
| | | Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши (15-20 раз); «Точно в руки»(перебрасывание мяча друг другу. |
| | | Ползание на четвереньках между предметами в чередовании с ходьбой и бегом (2-3 раза) |
| | | Подвижные игры: «Самолеты», «Школа мяча» |
| | 3-я | <p>Ходьба на лыжах:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. учить брать и переносить лыжи; 2. учить надевать и снимать лыжи; 3. учить ходить ступающим шагом; 4. учить чистить лыжи после занятия. |

| | | |
|--|--|--|
| Б | 4-я | Ходьба на лыжах: 1. учить надевать и снимать лыжи; 2. «Пружинка». Ходьба ступающим шагом; 3. учить чистить лыжи после занятия. |
| | | |
| Я Н В А Р Б | 1-я | Построение в шеренгу , перестроение в колонну по одному. Учить детей перестроению в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег враспынную, ходьба враспынную, ходьба в колонне по одному. Непрерывный бег до 1 мин. |
| | | Лазание: «Пролезь в обруч», «Проползи и не задень» (ползание между кеглями на четвереньках) |
| | | Прыжки: «На одной ножке по дорожке» (прыжки на правой и левой ноге между шнурами) на двух ногах до кегли. |
| | | Равновесие: «Пройди по мостику» (ходьба между линиями, по доске, по скамейке) |
| | | Подвижные игры: «Мышеловка», «Пробеги тихо», «Затейники». |
| | 2-я | Разучить поворот по сигналу «Поворот!» (дети поворачиваются в другую сторону и продолжают ходьбу) во время ходьбы в колонну по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски. |
| | | Равновесие: ходьба по скамейке прямо и боком – «Не упади в ручей» |
| | | Прыжки: перепрыгивание через бруски – «Подпрыгни – не задень» |
| | | С мячом: «Прокати и догони» (прокатить мяч, затем догнать его); перебрасывание мяча через сетку друг другу; прыжки с мячом в руках. |
| | | Подвижные игры «Чей мяч дальше?», «Найди себе пару», «Ловишки». |
| 3-я 4-я | 1. Ходьба на лыжах: учить надевать и снимать лыжи; «Пружинка». Ходьба ступающим шагом; учить чистить лыжи после занятия. «Пружинка». Ходьба ступающим шагом; 2. учить чистить лыжи после занятия. | |
| | | Отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен; упражнять в медленном беге до 1.5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу; бег враспынную |

| | | |
|--|------------|--|
| Ф Е В Р А Л Ь | 1-я | Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине повернуться и пройти дальше; ходьба по скамейке, на каждый шаг перекладывать мяч из одной руки в другую |
| | | Прыжки: «Высоко и далеко»: прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, перепрыгивая шнур справа и слева; прыжки из обруча в обруч (3-4шт.) без пауз. |
| | | С мячом: «Брось и поймай» (бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками, бросание мяча и ловля его после отскока от пола между партнерами) |
| | | Подвижные игры: «Гуси-лебеди», «Удочка»; «Не оставайся на полу» |
| | 2-я | Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; повторить бег с перешагиванием через предметы |
| | | Прыжки: на двух ногах, огибая различные предметы (кегли, кубики, мячи); прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед до конуса (расстояние 3-4м) |
| | | С мячом: перебрасывание мяча через сетку; забрасывание мяча в кольцо; бросание мяча вдаль |
| | | В ползании: по скамейке на четвереньках; подлезание под шнур |
| | 3-я | Подвижные игры: «Кто скорее до флажка», «Удочка», «Мяч о стенку». |
| | | Упражнять в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами «змейкой»; упражнять в медленном непрерывном беге. |
| | | С мячом: бросание мяча вверх, после отскока от земли ловля его одной и двумя руками; бросание мяча об пол (в движении) и ловля его двумя руками. |
| | | Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; ходьба по скамейке, перешагивая через кубики, с поворотом на середине; ходьба по рейке скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой. |
| | 4-я | Подвижные игры: «Медведи и пчелы»; «Найди свою пару» |
| | | Отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу, в рассыпную, бег в рассыпную; повторить бег с преодолением препятствий |
| | | Лазание: по гимнастической скамейке на четвереньках; между предметами «змейкой». |
| | | Прыжки: продвигаясь вперед, перепрыгивая через шнур справа налево и слева на право; прыжки на правой и левой ноге между предметами (расстояние 3м). |
| С мячом: отбивание мяча о пол в ходьбе, продвигаясь между предметами; ловля мяча двумя руками; бросание мяча вверх и ловля его одной и двумя руками. | | |
| Равновесие: ходьба между шнурами; по гимнастической скамейке на носках с различным положением рук. | | |
| Подвижные игры: «Найди свою пару», «Мышеловка», «Пробеги тихо», 1-2 эстафеты с передачей мяча (в колоннах, через голову, сбоку и т.д.) | | |

3 квартал

| | | |
|----------------------------|---|--|
| М А Р Т | 1-я | Построение в один круг. Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом вправо, влево в колонне; Бег по кругу, изменяя направление; спиной вперед. |
| | | Равновесие: Ходьба по гимнастической скамейке, через предметы с хлопками над головой (боком) |
| | | Прыжки: Перешагивание предметов, в конце с 3-4 шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки. |
| | | Метание: Перебрасывание малого мяча из правой руки в левую руку на месте. |
| | | Подвижные игры: «Мышеловка», «Отгадай чей голосок». |
| | 2-я | Ходьба на 4 счета, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение рук. Бег на носках, пронося прямые ноги через стороны; по музыкальному сигналу чередовать с ходьбой притопами. |
| | | Прыжки: Прыжки через длинную скакалку (качающую) |
| | | Метание: Перебрасывание мяча из одной руки в другую в движении до ориентира. |
| | | Игры: «Караси и щука» |
| | 3-я | Перестроение в две колонны. Ходьба со сменой ведущего, по сигналу - прыжки. Бег «змейкой» на носках по сигналу остановка. |
| | | Прыжки: Прыжки через длинную скакалку (вращающуюся) |
| | | Метание: Перебрасывание мяча из разных положений в парах. |
| | | Игры: «Передвижение по залу с ведением малого мяча ногами» |
| 4-я | Повороты направо, налево в шеренге, колонне. Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом вправо, влево в колонне; Бег «змейкой», ускоряя и замедляя шаг; бег высоко поднимая колени; бег через препятствия. | |
| | Прыжки: «Сделай как можно меньше прыжков»- прыжки широким шагом до ориентира. | |

| | | |
|--|------------|---|
| | | Метание: «Попади в обруч»- метание в горизонтальную цель. |
| | | Игра: «Мы веселые ребята» |
| А П Р Е Л Ь | 1-я | Перестроение в две-три колонны (на месте и в движении). Ходьба выпадами. Обычный бег по сигналу: «К звездам!»- подойти к заданному месту и залезть на него. Ору «Подготовка космонавтов к полету» (с обручами) |
| | | « Мяч водящему »; обводка мяча между кеглями «змейкой». Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую, двигаясь по узкой дорожке. |
| | | Прыжки в высоту с разбега(30-40см) |
| | | « Выход в космос » - подлезание правым и левым боком по дугу. |
| | | Игра: «Третий лишний» |
| | 2-я | Перестроение в пары на месте, по сигналу – в движении. Ходьба в сочетании с ходьбой с высоким подниманием колен. Медленный бег в течении 1 мин.: широкой «змейкой» с остановкой на сигнал. |
| | | « Мяч водящему »; обводка мяча между кеглями «змейкой». Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую, двигаясь по узкой дорожке. |
| | | Прыжки через предмет высотой 5-10см |
| | | Игра «Волк во рву» |
| | 3-я | Ходьба в колонне через середину, расхождение в разные стороны по одному; ходьба с притопами и прихлопами; бег с приставным шагом правым и левым боком; |
| | | Бросать мяч друг другу снизу, из-за головы и ловить (расстояние 1.5м); |
| | | Вис на гимнастической стенке, поднимая прямые ноги держать угол, разводите ноги в стороны. |
| | | Игра «Волк во рву» |
| | 4-я | Построения в колонну, перестроения в звенья; ходьба в колонне со сменой ведущего, ходьба короткой и длинной «змейкой»; бег «змейкой», по сигналу – бег врассыпную; |
| | | Отбивать мяч о землю правой и левой рукой не менее 5-7 раз; |
| | | Эстафета «Кто быстрее» |
| Игра «Метко в цель» | | |
| | 1-я | Перестроение в три колонны. Ходьба парами в колонне, по сигналу перестроение в одну колонну. Челночный бег 3x10 в медленном темпе. |

| | | |
|----------|------------|---|
| М | | Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове |
| | | Броски набивного мяча (2.5м) |
| | | Лазание по лестнице разноименным способом |
| | | Игра: «Лиса и куры» |
| А | 2-я | Размыкание из одной колонны в три колонны приставными шагами (в разные стороны); ходьба в сочетании с ходьбой широким шагом; |
| | | Прыжки через короткую скакалку; |
| | | Лазание по лесенке одноименным способом |
| | | Игра «Хвостишки» |
| А | 3-я | Размыкание из одной колонны в три колонны приставными шагами (в разные стороны); ходьба перекатом с пятки на носок; |
| | | Бег 30м парами |
| | | Метание мяча на дальность правой и левой рукой |
| | | Игра «мяч соседу» |
| Й | 4-я | Построения в колонну, перестроения в звенья; ходьба короткой и длинной «змейкой»; бег «змейкой», по сигналу – бег в рассыпную; |
| | | Челночный бег 3x10м в медленном темпе; |
| | | Метание мяча на дальность правой и левой рукой |
| | | Игра «Метко в цель» |

5.3. Содержание программы

Содержание программы третьего года обучения (подготовительная группа)

Задачи работы с детьми 6-7 лет.

1. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений.
2. Закреплять умения в анализе движений (самоконтроль, самооценка, контроль и оценка движений других детей, элементарное планирование).
3. Закреплять умение в самостоятельной организации игр и упражнений со сверстниками и малышами.
4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
5. Закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях.
6. Целенаправленно развивать ловкость движений.

Подготовительная к школе группа (дети 6-7 лет)
Примерное планирование упражнений по развитию основных движений на физкультурных занятиях
(подготовительная группа)

| месяц | неделя | упражнения | |
|--|---|---|--------------------------------|
| 1 квартал | | | |
| С Е Н Т Я Б Р Ь | 1-я | Построение в шеренгу; игра «По местам»- по сигналу дети находят свои места в шеренге. Ходьба в колонне с заданием на движение рук. Бег «змейкой». ОРУ без предмета. | |
| | | Бег 30м парами. | |
| | | Учить технике прыжка в длину с места. | |
| | | | Игра: «Море волнуется». |
| | 2-я | Построение в шеренгу, колонну, равнение на месте. | |
| | | Ходьба (бег) в колонне по на носках, на пятках, приставным шагом в одну и в другую сторону. Развивать ловкость в беге, не задевать за предметы. | |
| | | Прыжки в высоту с места «достань до предмета» (4-5раз), «Прыгни точно в круг (обруч)», «Перепрыгни через «канаку»» (шнур, косичку) | |
| | | Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши (15-20 раз); «Точно в руки»(перебрасывание мяча друг другу. | |
| | | Ползание на четвереньках между предметами в чередовании с ходьбой и бегом (2-3 раза) | |
| | | Подвижные игры: «Самолеты», «Школа мяча» | |
| | 3-я | Построение в пары на месте, чередуя построение в колонну. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, бег до 1 мин. | |
| | | Прыжки – «Достань до предмета» (подпрыгивание на месте до колокольчика, ленточки); прыжки на двух ногах до предмета (до кегли, кубика) | |
| С мячом – «Сбей кеглю», «Подбрось и поймай» (бросание мяча вверх), «Перебрось через сетку». | | | |
| Лазание – «Проползи – не задень»(подлезание под шнур, веревку. | | | |
| | Игры: «Ловишки», «Пробеги тихо» | | |
| Б | Построение в пары на месте и в движении. Ходьба (бег) в колонне по одному с изменением темпа движения по сигналу | | |
| | С мячом - «Подбрось и поймай» (бросание мяча вверх), «Чей мяч дальше? (бросание мяча вдаль)», «Перебрось через шнур» (бросание мяча через шнур двумя руками из-за головы). | | |

| | | | |
|--|------------|---|---|
| | 4-я | <p>Подлезание и проползание – «Проползи по- медвежьи» (по полу, по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях); «пролезь в обруч» (поочередно и в паре с товарищем)</p> <p>Равновесие - «Пройди по дорожке» (ширина 15см), по канату – «Канатоходец» (с мешочком на голове, приставным шагом, прямо и боком с различным положением рук)</p> <p>Подвижные игры: «Найди свой цвет», «Найди свою пару».</p> | |
| О К Т Я Б Р Ь | 1-я | <p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Учить детей перестроению в колонну по два.</p> <p>Повороты на месте прыжком в разные стороны. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному. Непрерывный бег до 1 мин.</p> | |
| | | <p>Лазание: «Пролезь в обруч», «Проползи и не задень» (ползание между кеглями на четвереньках)</p> | |
| | | <p>Прыжки: «На одной ножке по дорожке» (прыжки на правой и левой ноге между шнурами) на двух ногах до кегли.</p> | |
| | | <p>Равновесие: «Пройди по мостику» (ходьба между линиями, по доске, по скамейке)</p> | |
| | | <p>Подвижные игры: «Мышеловка», «Пробеги тихо», «Затейники».</p> | |
| | 2-я | <p>Разучить поворот по сигналу «Поворот!» (дети поворачиваются в другую сторону и продолжают ходьбу) во время ходьбы в колонну по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски.</p> | |
| | | <p>Равновесие: ходьба по скамейке прямо и боком – «Не упади в ручей»</p> | |
| | | <p>Прыжки: перепрыгивание через бруски – «Подпрыгни – не задень»</p> | |
| | | <p>С мячом: «Прокати и догони» (прокатить мяч, затем догнать его); перебрасывание мяча через сетку друг другу; прыжки с мячом в руках.</p> | |
| | | | <p>Подвижные игры «Чей мяч дальше?», «Найди себе пару», «Ловишки».</p> |
| | 3-я | <p>Перестроение в две колонны; повороты на месте. Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1.5мин; продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу; бег врассыпную</p> | |
| | | <p>С мячом: перебрасывание друг другу; бросание об стенку и ловля его после отскока от пола</p> | |
| <p>Лазание: подлезание под шнур, под дугу, не касаясь руками пола, - «Не задень».</p> | | | |
| <p>Равновесие: ходьба, перешагивая через шнуры, кубики, бруски (с различным положением рук)</p> | | | |

| | | |
|---|---|--|
| | | Подвижные игры: «Мышеловка», «Пробеги тихо», «Мы веселые ребята», «Чей мяч дальше?». |
| | 4-я | Учить детей делать повороты во время ходьбы на углах. Бег в колонне по два (парами); упражнять в медленном беге до 1.5мин. |
| | | Лазание: по скамейке на четвереньках; пролезание в обруч прямо и боком – «Ловкие ребята» |
| | | Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках, перешагивая через кубики, набивные мячи. |
| | | Прыжки: «Перепрыгни – не задень»: перепрыгивание на двух ногах через бруски (высота 10см); из обруча в обруч |
| | Подвижные игры: «Удочка», «Кошки и мышки», «Мы веселые ребята» | |
| Н О Я Б Р Ь | 1-я | Учить детей делать повороты во время ходьбы на углах. Отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен; упражнять в медленном беге до 1.5мин, в ходьбе с остановкой по сигналу; бег врассыпную. |
| | | Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине повернуться и пройти дальше; ходьба по скамейке, на каждый шаг перекладывать мяч из одной руки в другую |
| | | Прыжки: «Высоко и далеко»: прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, перепрыгивая шнур справа и слева; прыжки из обруча в обруч (3-4шт.) без пауз. |
| | | С мячом: «Брось и поймай» (бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками, бросание мяча и ловля его после отскока от пола между партнерами) |
| | | Подвижные игры: «Г уси-лебеди», «Удочка»; «Не оставайся на полу» |
| | 2-я | Повороты на месте. Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; повторить бег с перешагиванием через предметы |
| | | Прыжки: на двух ногах, огибая различные предметы (кегли, кубики, мячи); прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед до конуса (расстояние 3-4м) |
| | | С мячом: перебрасывание мяча через сетку; забрасывание мяча в кольцо; бросание мяча вдаль |
| | | В ползании: по скамейке на четвереньках; подлезание под шнур |
| | | Подвижные игры: «кто скорее до флажка», «Удочка», «Мяч о стенку». |
| | 3-я | Упражнять в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами «змейкой»; упражнять в медленном непрерывном беге. |
| | | С мячом: бросание мяча вверх, после отскока от земли ловля его одной и двумя руками; бросание мяча об пол (в движении) и ловля его двумя руками. |
| Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; ходьба по скамейке, перешагивая через кубики, с поворотом на середине; ходьба по рейке скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой. | | |
| Подвижные игры: «Медведи и пчелы»; «Найди свою пару» | | |

| | | |
|----------------------------------|------------|--|
| | | Отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу, врассыпную, бег врассыпную; повторить бег с преодолением препятствий |
| | | Лазание: по гимнастической скамейке на четвереньках; между предметами «змейкой». |
| | 4-я | Прыжки: продвигаясь вперед, перепрыгивая через шнур справа налево и слева на право; прыжки на правой и левой ноге между предметами (расстояние 3м). |
| | | С мячом: отбивание мяча о пол в ходьбе, продвигаясь между предметами; ловля мяча двумя руками; бросание мяча вверх и ловля его одной и двумя руками. |
| | | Равновесие: ходьба между шнурами; по гимнастической скамейке на носках с различным положением рук. |
| | | Подвижные игры: «Найди свою пару», «Мышеловка», «Пробеги тихо», 1-2 эстафеты с передачей мяча (в колоннах, через голову, сбоку и т.д.) |
| 2 квартал | | |
| Д Е К А Б | 1-я | Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг с другом, в беге между предметами, не задевая их; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону. |
| | | Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4м) между предметами, положенными на расстоянии 40см один от другого «змейкой» |
| | | Перебрасывание мячей в шеренгах (расстояние между детьми 2.5 м) двумя руками снизу; после удара об пол (10-12 раз) |
| | | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы, руки за головой |
| | | Игры: «Быстро в колонну», «Мышеловка», «У кого мяч?», «Ловишки с ленточками», «Сделай фигуру» |
| | 2-я | Повторить ходьбу и бег в колонне по одному между предметами, врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; ходьба на носках. Развивать ловкость в беге, не задевать за предметы. |
| | | Прыжки в высоту с места «достань до предмета» (4-5раз), «Прыгни точно в круг (обруч)», «Перепрыгни через «канаку»» (шнур, косичку) |
| | | Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши (15-20 раз); «Точно в руки»(перебрасывание мяча друг другу. |
| | | Ползание на четвереньках между предметами в чередовании с ходьбой и бегом (2-3 раза) |
| | | Подвижные игры: «Самолеты», «Школа мяча» |

| | | |
|----------------|----------------|---|
| Р Ь | 3-я-4-я | Ходьба на лыжах: учить брать и переносить лыжи;учить надевать и снимать лыжи;учить ходить ступающим шагом; Пружинка». Ходьба ступающим шагом;учить чистить лыжи после занятия. |
| | | |

| | | |
|--|---|--|
| Я Н В А Р Ь | 1-я | Построение в шеренгу , перестроение в колонну по одному. Учить детей перестроению в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному. Непрерывный бег до 1 мин. |
| | | Лазание: «Пролезь в обруч», «Проползи и не задень» (ползание между кеглями на четвереньках) |
| | | Прыжки: «На одной ножке по дорожке» (прыжки на правой и левой ноге между шнурами) на двух ногах до кегли. |
| | | Равновесие: «Пройди по мостику» (ходьба между линиями, по доске, по скамейке) |
| | | Подвижные игры: «Мышеловка», «Пробеги тихо», «Затейники». |
| | 2-я | Разучить поворот по сигналу «Поворот!» (дети поворачиваются в другую сторону и продолжают ходьбу) во время ходьбы в колонну по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски. |
| | | Равновесие: ходьба по скамейке прямо и боком – «Не упади в ручей» |
| | | Прыжки: перепрыгивание через бруски – «Подпрыгни – не задень» |
| | | С мячом: «Прокати и догони» (прокатить мяч, затем догнать его); перебрасывание мяча через сетку друг другу; прыжки с мячом в руках. |
| | | Подвижные игры «Чей мяч дальше?», «Найди себе пару», «Ловишки». |
| 3-я -4-я | Ходьба на лыжах: 3. лыжи; 4. «Пружинка». Ходьба ступающим шагом; 5. учить чистить лыжи после занятия. | |

| | | |
|--|--|---|
| | | Отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен; упражнять в медленном беге до 1.5мин, в ходьбе с остановкой по сигналу; бег врассыпную |
|--|--|---|

| | | |
|--|--|--|
| Ф Е В Р А Л Ь | 1-я | Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине повернуться и пройти дальше; ходьба по скамейке, на каждый шаг перекладывать мяч из одной руки в другую |
| | | Прыжки: «Высоко и далеко»: прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, перепрыгивая шнур справа и слева; прыжки из обруча в обруч (3-4шт.) без пауз. |
| | | С мячом: «Брось и поймай» (бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками, бросание мяча и ловля его после отскока от пола между партнерами) |
| | | Подвижные игры: «Гуси-лебеди», «Удочка»; «Не оставайся на полу» |
| | 2-я | Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; повторить бег с перешагиванием через предметы |
| | | Прыжки: на двух ногах, огибая различные предметы (кегли, кубики, мячи); прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед до конуса (расстояние 3-4м) |
| | | С мячом: перебрасывание мяча через сетку; забрасывание мяча в кольцо; бросание мяча вдаль |
| | | В ползании: по скамейке на четвереньках; подлезание под шнур |
| | 3-я | Подвижные игры: «Кто скорее до флажка», «Удочка», «Мяч о стенку». |
| | | Упражнять в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами «змейкой»; упражнять в медленном непрерывном беге. |
| | | С мячом: бросание мяча вверх, после отскока от земли ловля его одной и двумя руками; бросание мяча об пол (в движении) и ловля его двумя руками. |
| | | Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; ходьба по скамейке, перешагивая через кубики, с поворотом на середине; ходьба по рейке скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой. |
| | 4-я | Подвижные игры: «Медведи и пчелы»; «Найди свою пару» |
| | | Отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу, в рассыпную, бег в рассыпную; повторить бег с преодолением препятствий |
| | | Лазание: по гимнастической скамейке на четвереньках; между предметами «змейкой». |
| | | Прыжки: продвигаясь вперед, перепрыгивая через шнур справа налево и слева на право; прыжки на правой и левой ноге между предметами (расстояние 3м). |
| С мячом: отбивание мяча о пол в ходьбе, продвигаясь между предметами; ловля мяча двумя руками; бросание мяча вверх и ловля его одной и двумя руками. | | |
| 4-я | Равновесие: ходьба между шнурами; по гимнастической скамейке на носках с различным положением рук. | |
| | Подвижные игры: «Найди свою пару», «Мышеловка», «Пробеги тихо», 1-2 эстафеты с передачей мяча (в колоннах, через голову, сбоку и т.д.) | |

| 3 квартал | | |
|------------------|-----|---|
| М А Р Т | 1-я | Построение в один круг. Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом вправо, влево в колонне; Бег по кругу, изменяя направление; спиной вперед. |
| | | Равновесие: Ходьба по гимнастической скамейке, через предметы с хлопками над головой (боком) |
| | | Прыжки: Перешагивание предметов, в конце с 3-4 шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки. |
| | | Метание: Перебрасывание малого мяча из правой руки в левую руку на месте. |
| | | Подвижные игры: «Мышеловка», «Отгадай чей голосок». |
| | 2-я | Ходьба на 4 счета, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение рук. Бег на носках, пронося прямые ноги через стороны; по музыкальному сигналу чередовать с ходьбой притопами. |
| | | Прыжки: Прыжки через длинную скакалку (качающую) |
| | | Метание: Перебрасывание мяча из одной руки в другую в движении до ориентира. |
| | | Игры: «Караси и щука» |
| | 3-я | Перестроение в две колонны. Ходьба со сменой ведущего, по сигналу - прыжки. Бег «змейкой» на носках по сигналу остановка. |
| | | Прыжки: Прыжки через длинную скакалку (вращающуюся) |
| | | Метание: Перебрасывание мяча из разных положений в парах. |
| | | Игры: «Передвижение по залу с ведением малого мяча ногами» |
| | 4-я | Повороты направо, налево в шеренге, колонне. Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом вправо, влево в колонне; Бег «змейкой», ускоряя и замедляя шаг; бег высоко поднимая колени; бег через препятствия. |
| | | Прыжки: «Сделай как можно меньше прыжков»- прыжки широким шагом до ориентира. |

| | | |
|--|------------|---|
| | | Метание: «Попади в обруч»- метание в горизонтальную цель. |
| | | Игра: «Мы веселые ребята» |
| А П Р Е Л Ь | 1-я | Перестроение в две-три колонны (на месте и в движении). Ходьба выпадами. Обычный бег по сигналу: «К звездам!»- подойти к заданному месту и залезть на него. Ору «Подготовка космонавтов к полету» (с обручами) |
| | | « Мяч водящему »; обводка мяча между кеглями «змейкой». Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую, двигаясь по узкой дорожке. |
| | | Прыжки в высоту с разбега(30-40см) |
| | | « Выход в космос » - подлезание правым и левым боком по дугу. |
| | | Игра: «Третий лишний» |
| | 2-я | Перестроение в пары на месте, по сигналу – в движении. Ходьба в сочетании с ходьбой с высоким подниманием колен. Медленный бег в течении 1 мин.: широкой «змейкой» с остановкой на сигнал. |
| | | « Мяч водящему »; обводка мяча между кеглями «змейкой». Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую, двигаясь по узкой дорожке. |
| | | Прыжки через предмет высотой 5-10см |
| | | Игра «Волк во рву» |
| | 3-я | Ходьба в колонне через середину, расхождение в разные стороны по одному; ходьба с притопами и прихлопами; бег с приставным шагом правым и левым боком; |
| | | Бросать мяч друг другу снизу, из-за головы и ловить (расстояние 1.5м); |
| | | Вис на гимнастической стенке, поднимая прямые ноги держать угол, разводить ноги в стороны. |
| | | Игра «Волк во рву» |
| | 4-я | Построения в колонну, перестроения в звенья; ходьба в колонне со сменой ведущего, ходьба короткой и длинной «змейкой»; бег «змейкой», по сигналу – бег врассыпную; |
| | | Отбивать мяч о землю правой и левой рукой не менее 5-7 раз; |
| | | Эстафета «Кто быстрее» |
| Игра «Метко в цель» | | |
| | 1-я | Перестроение в три колонны. Ходьба парами в колонне, по сигналу перестроение в одну колонну. Челночный бег 3x10 в медленном темпе. |

| | | |
|----------|------------|--|
| М | | Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове |
| | | Броски набивного мяча (2.5м) |
| | | Лазание по лестнице разноименным способом |
| | | Игра: «Лиса и куры» |
| А | 2-я | Размыкание из одной колонны в три колонны приставными шагами (в разные стороны); ходьба в сочетании с ходьбой широким шагом; |
| | | Прыжки через короткую скакалку; |
| | | Лазание по лесенке одноименным способом |
| | | Игра «Хвостишки» |
| А | 3-я | Размыкание из одной колонны в три колонны приставными шагами (в разные стороны); ходьба перекатом с пятки на носок; |
| | | Бег 30м парами |
| | | Метание мяча на дальность правой и левой рукой |
| | | Игра «мяч соседу» |
| Й | 4-я | Построения в колонну, перестроения в звенья; ходьба короткой и длинной «змейкой»; бег «змейкой», по сигналу – бег враспынную; |
| | | Челночный бег 3x10м в медленном темпе; |
| | | Метание мяча на дальность правой и левой рукой |
| | | Игра «Метко в цель» |

Упражнения, способствующие укреплению отдельных групп мышц (общеразвивающие)

Правильная, красивая осанка – один из показателей здоровья, нормальное развитие скелета, гармонично развитая мышечная система и умение правильно держаться в покое и движении. Подбор упражнений, способствующих формированию осанки, требует от тренера большого внимания, знания, хотя бы схематично, расположения крупных мышечных групп.

Цель каждого упражнения должна быть ясна тренеру-преподавателю, иначе результат воздействия упражнения может быть и отрицательным. Установлено, что в большинстве случаев недостатки осанки дошкольников - это результат слабости мышц туловища, неумение удерживать туловище в правильном положении.

Общее укрепление мышц, и в первую очередь мышц туловища, костно-связочного аппарата, сердечно - сосудистой и дыхательной систем влияет на формирование осанки.

Вместе с тем нужно помнить, что общеразвивающие упражнения направлены не только на формирование осанки. Они используются в занятиях и как подготовительные при обучении детей основным движениям. Это обязывает тренера-преподавателя особенно тщательно подходить к каждому упражнению. Детям при выполнении упражнений необходимо предъявлять требования точности, четкости и некоторого напряжения в движении. Например, в положении руки за голову нужно требовать хорошего отведения назад локтей, лопатки должны быть максимально приближены к позвоночнику, голова слегка приподнята. Это исходное положение при выполнении ряда упражнений для мышц плечевого пояса, ног и туловища. Упражнения, способствующие укреплению отдельных групп мышц, делятся на три типа: для мышц плечевого пояса, для мышц ног и мышц туловища.

Упражнения для мышц плечевого пояса

1. Поднимаясь на носки из положения стоя, пятки вместе, носки врозь, руки опущены, поднимаясь одновременно руки вперед и вверх. При выполнении этого упражнения следить, чтобы руки были прямые, кисти несколько шире плеч; при поднимании рук вверх голову приподнять (но не закидывать назад), посмотреть вверх
2. Разводить руки в стороны с поворотом (вправо, влево) из положения руки за голову, стоя и сидя.

При исходном положении стоя ноги ставятся на ширину плеч; при положении руки за голову –руки сгибаются так, чтобы кисти с обращенными вперед ладонями были продолжением предплечий и касались затылка (но не шеи), локти отводятся, голова слегка приподнята, взгляд направлен вперед. Из этого исходного положения можно разводить руки в стороны ладонями вниз и ладонями вверх. Руки должны быть прямыми, на уровне плеч и слегка отведены назад, лопатки максимально сближены.

Сначала это упражнение дается без поворота туловища. Проведение затем упражнения с поворотом способствует укреплению мышц туловища, особенно боковых.

3. Поднимать и опускать плечи.

При выполнении этого упражнения следить, чтобы дети не опускали головы, не сдвигали плечи вперед, не сутулились, а делали движения плечами точно вверх и вниз.

4. Обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи. Следить, чтобы в момент разведения руки хорошо разгибались в локтях, были на уровне плеч и максимально отводились назад.

5. Энергично разгибать вперед согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки) Отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения перед грудью. Требования к выполнению те же, что и в предыдущих упражнениях.

6. Делать прямыми руками круговые движения вперед и назад попеременно и вместе. Выполнять упражнение, сохраняя правильную осанку, не делать при этом лишних движений туловищем: поворотов, наклонов назад и вперед.

7. Передавать мяч друг другу над головой вперед и назад можно из исходного положения стоя или сидя верхом на скамейке (бревне); передавая мяч, спину держать прямо, не прогибаться; руки можно сгибать.

Упражнения для мышц ног

1. Приседать, поднимая руки вперед, вверх без предметов и с предметами. Эти упражнения проводятся из исходного положения пятки вместе, носки врозь. Нужно следить, чтобы пятки не расходились, колени разводились в стороны, туловище опускалось по вертикали, без наклонов вперед.

2. Приседать, касаясь спиной и затылком стены

Упражнение рекомендуется, если предыдущее упражнение ребенку не удастся. Данное исходное положение помогает ребенку ощутить правильную осанку. После нескольких повторений упражнения надо отойти от стены и выполнить его так, как будто касаешься стены.

3. Взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок. Сохранять правильную

осанку, не наклоняться вперед, стараться как можно выше взмахивать ногой, оттягивая носок.

4. Поднимать поочередно согнутые в коленях ноги, перекладывать под ними предметы

(мячик) из одной руки в другую. Упражнение выполняется так же, как и предыдущее.

5. Перешагивать вперед-назад через короткую веревку (обруч), находящуюся в руках. В этом упражнении при перешагивании неизбежен наклон туловища вперед; нужно обращать внимание, чтобы после каждого перешагивания дети хорошо выпрямлялись, а не оставались в согнутом положении.

6. Захватывать, сидя на полу, пальцами ног предмет, подтягивать ноги к себе, затем выпрямлять их, перекладывать предмет пальцами ног вправо и влево. Выполняя это упражнение, дети сидят, опираясь об пол кистями рук сзади себя. Следить, чтобы дети сидели с прямой спиной, не сутулились, не втягивали голову в плечи.

7. Ходить по палке боковым приставным шагом, прямо-переменным шагом. Исходные положения для рук в этих упражнениях надо разнообразить: руки внизу, в стороны, на поясе, за голову. Во время ходьбы необходимо сохранять правильную осанку

Большое значение для осанки и для развития движений имеет формирование стопы, предупреждение плоскостопия. Плоская стопа может вызвать изменение не только в скелете стопы и ноги, но может нарушить всю совокупность скелетной структуры и всю работу организма. Ребенок, страдающий плоскостопием, подвержен быстрому утомлению во время ходьбы и стояния. При дальнейшем развитии плоскостопия появляются боли, которые еще больше затрудняют ходьбу. Предупредить плоскостопие можно путем подбора соответствующих упражнений. Целью упражнений должно быть развитие и укрепление мышц пальцев, самой стопы и голени. Упражнения проводятся обязательно босиком и желательнее несколько раз в день (утром — во время утренней гимнастики, днем — после дневного сна, вечером — перед отходом ко сну).

Кроме упражнений 6 и 7, указанных выше, предлагаем еще несколько упражнений, способствующих формированию стопы и предупреждающих плоскостопие.

1. И. п.: стоя, ступни ног параллельны, приподнимание на носки.

2. И. п.: то же. Приподнимать и опускать внутренний свод стопы.
3. Ходьба «мишкой» (на наружном крае стопы).
4. Вращение стопы. И. п.: сидя на стуле, нога закинута на колено другой ноги, стоящей на полу. Выполнять круговые движения в голеностопном суставе: производить вращение стопой от наружного края стопы к внутреннему.
5. И. п.: то же. Сгибать и разгибать пальцы ног, раздвигать и сдвигать их.
6. И. п.: сидя на полу, опираясь руками сзади об пол. Захватывать пальцами ног разные мелкие предметы: палочки, карандаши, шарики, веревку и приподнимать их.
7. Рисование ногами. И. п.: то же. Карандаш (мел, палочку) захватить всеми пальцами ноги, повернуть стопу наружным краем книзу и рисовать на полу (песке) прямые линии, кружочки и т.п.
8. «Надень носки». И. п.: то же. Захватив носок пальцами ноги, натягивать его на другую ногу; другая нога «старается влезть» в носок.
9. И. п.: то же. Собрать стопами в кучу веревку, растянутую на полу перед ребенком (длина веревки 2—2,5 м).
10. То же упражнение, но веревку собирать пальцами ног.
11. И. п.: то же, но дети сидят парами один против другого. Перекатывать друг другу мяч, отталкивая его ногами (стопами).
12. И. п.: то же, но дети сидят по кругу. Передавать мяч по кругу ногами (стопы как бы обхватывают мяч).
13. И. п.: то же, но передавать по кругу мешочек с песком (одной стопой придерживать мешочек снизу, другой — сверху).
14. И. п.: сидя на полу, опираясь руками сзади об пол, ноги согнуты в коленях, под стопы положена гимнастическая палка. Катать стопами палку вперед и назад.

Для формирования стопы полезна ходьба босиком по песку, траве, но ни в коем случае не по асфальту или утрамбованному грунту.

Упражнения для мышц туловища.

Эти виды упражнений можно разделить на упражнения, укрепляющие боковые мышцы туловища, мышцы спины и мышцы брюшного пресса. Хотя ни в одном упражнении та или иная группа мышц не работает совершенно изолированно (например, при упражнениях для укрепления мышц спины в какой-то степени работает мышцы брюшного пресса, и наоборот), мы можем и должны подбирать упражнения, преимущественно влияющие на ту группу мышц, которую мы хотим укрепить у детей.

Упражнение для укрепления боковых мышц туловища надо проводить с целью предупреждения сколиозов (боковых искривлений позвоночника). Основой таких упражнений являются повороты и наклоны туловища влево и вправо. Лучше всего эти упражнения делать из исходного положения сидя на полу со скрещенными ногами — по-турецки, верхом на гимнастической скамейке, бревне, стуле. В таком положении таз неподвижен (зафиксирован) и движение происходит только в позвоночнике.

Для укрепления преимущественно мышц спины включаются упражнения, связанные с наклоном туловища вперед - вниз, с последующим полным выпрямлением. Эти упражнения рекомендуется проводить из исходного положения стоя, ноги врозь, на ширине плеч или сидя на полу, ноги врозь.

Исходное положение - лежа лицом вниз хотя и является эффективным для проведения упражнений, укрепляющих мышцы-разгибатели спины, но применять его надо осторожно, так как сдавливается грудная клетка под тяжестью собственного веса и тем затрудняется работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем. При выполнении таких упражнений ребенок должен приподнимать от пола только голову и плечи.

Упражнения «рыбка», «лодочка», когда в положении лежа лицом вниз приподнимаются одновременно ноги и верхняя часть туловища, увеличивают изгиб позвоночника в поясничной части вперед (лордоз) и могут проводиться только по назначению врача с отдельными детьми при наличии у них плоской спины, но это уже относится к области корригирующей гимнастики. Поэтому такие упражнения проводятся специалистами.

Для укрепления мышц брюшного пресса надо чаще применять исходное положение лежа на спине. Такое положение наиболее оптимально: площадь опоры при этом большая и не затрачивается лишняя энергия на сохранение равновесия, а мышцы брюшного пресса работают почти изолированно.

Кроме того, положение лежа на спине разгружает позвоночник от собственной тяжести, выравнивает кривизны позвоночника и дает ребенку ощущение правильной осанки. Из этого исходного положения дается подтягивание туловища к ногам (сесть, лечь) или ног к туловищу (согнуть ноги, выпрямить ноги).

Тренер-преподаватель должен так подбирать упражнения, чтобы на одном занятии при их выполнении вовлекались по возможности все крупные мышцы туловища ребенка.

1. Принимать основную стойку. При основной стойке ребенок прямо, но ненапряженно, голова слегка приподнята, взгляд направлен вперед, плечи развернуты

(слегка отведены назад), руки опущены вдоль туловища, ноги прямые, пятки вместе, носки врозь.

2. Поворачивать корпус вправо и влево. Это упражнение можно выполнять из исходного положения сидя или стоя, ноги (врозь на ширине плеч. Руки могут быть на поясе, в стороны, за головой).

3. Наклоняться как можно ниже вперед с палкой за плечами, держа ее под мышками (ноги прямые, смотреть вперед). Упражнение можно выполнять из исходного положения стоя, сидя на полу, ноги врозь, сидя на стуле, верхом на гимнастической скамейке или бревне.

4. Наклониться, положить предмет с правой (левой) стороны на пол и поднять его.

И. п.: сидя на полу, ноги врозь или верхом на гимнастической скамейке, в руках по флажку (мешочку с песком, кубику). Наклониться влево (вправо), положить предмет на пол подальше от себя, выпрямиться; то же выполнить в другую сторону; затем в том же порядке поднять предметы. Следить, чтобы наклон выполнялся точно в сторону, без поворота.

Это же упражнение можно выполнять из исходного положения стоя, ноги врозь на ширине плеч, но тогда нужно предварительно повернуться влево (вправо), затем, наклонясь, положить предмет правой (левой) рукой у левой (правой) стопы; вернуться в исходное положение. То же выполнить в другую сторону.

5. Наклоняться в стороны с палкой за плечами или держа руки на поясе (стоя и сидя). Следить, чтобы упражнение выполнялось точно в сторону, смотреть прямо перед собой. При исходном положении стоя не сгибать ноги, не отрывать ногу, противоположную наклону, от пола (рис. 3).

6. Сидя на полу, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги, переносить одновременно обе ноги через палку (веревку). Следить, чтобы дети, приняв исходное положение, не сутулились, не втягивали голову в плечи, сохраняли правильную осанку на всем протяжении выполнения упражнения (рис. 4).

7. Сидя на полу, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его

лбом (помогать себе руками). Обратить внимание, чтобы дети наклонялись ниже, не поднимали колен, после каждого наклона хорошо выпрямлялись (рис. 5).

8. Стоя на коленях, садиться и вставать, не помогая себе руками. Требования к выполнению те же, что и в предыдущем упражнении.

9. На четвереньках переступать руками вправо и влево, приподнимать поочередно прямые ноги.

Переступать руками, стараясь как можно ближе «дойти» руками до пальцев ноги.

10. Лежа на спине, поднимать одновременно вытянутые ноги; садиться и снова

ложиться. Поднимая ноги, оттягивать носки; садиться и ложиться с прямой спиной.

11. Лежа на животе, приподнимать голову и плечи, отводить руки назад, прогибаться.

Прогибаться в грудной, а не поясничной части позвоночника.

При выполнении общеразвивающих упражнений тренер-преподаватель должен обращать внимание на правильное сочетание дыхания с движением, напоминать детям, чтобы они не задерживали дыхание. С этой целью в момент, соответствующий выдоху, рекомендуется произносить короткие слова или звуки: «ух», «вниз», «шшш». Это удлиняет выдох, благодаря чему последующий вдох становится более полным и глубоким.

ПОСТРОЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ

Этот вид упражнений с детьми дошкольного возраста не должен быть самоцелью (упражнения ради упражнения). Основная задача — научить детей быстро, организованно, самостоятельно строиться на физкультурное занятие, утреннюю гимнастику, игру. Тренер-преподаватель должен научить детей строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу; равняться в колонне, круге, шеренге; перестраиваться из одного круга в несколько, из одной колонны в несколько на ходу; делать повороты (направо и налево). Хотя некоторые построения (в колонну по одному, парами) детям уже знакомы, в начале года их надо повторить, так как в дальнейшем эти упражнения они должны выполнять самостоятельно, быстро по слову тренера-преподавателя.

Построение в колонну по одному. Надо научить детей строиться друг за другом на расстоянии одного шага (или вытянутой руки) На первом, занятии вдоль длинной стены комнаты кладут предметы (кубики, мешочки) на равном расстоянии (40—45 см) один от другого. Тренер-преподаватель выбирает самого высокого ребенка и ставит его у первого предмета, затем называет второго, третьего и т. д. Когда дети построены по росту, тренер-преподаватель предлагает запомнить, кто за кем стоит.

Затем, по сигналу, команда «Разойтись!», «Разбежаться!» дети ходят (бегают) врассыпную. На следующий сигнал строятся в колонну на свои места. В дальнейшем при построении предлагается обратить внимание на расстояние между предметами, по команде «Разойтись!» взять мешочек и ходить врассыпную, а на сигнал «Постройтесь!» построиться в колонну по одному, измеряя на глаз расстояние между собой и стоящим впереди товарищем.

Для закрепления навыка построения в колонну по одному можно проводить различные игры (см. раздел «Подвижные игры»)

Построение в шеренгу. Построив детей по росту в колонну по одному, тренер-преподаватель предлагает повернуться лицом к нему и говорит, что такое построение, когда они стоят рядом (бокком друг к другу), называется шеренгой. Чтобы научиться строиться в шеренгу, надо запомнить, кто стоит рядом (кто — слева, кто — справа). Затем тренер проводит линию или кладет шнур и предлагает детям построиться в шеренгу за линией (шнуром) так, чтобы носки касались линии (шнура). Он обращает внимание на то, что носки при построении в шеренгу должны быть на одной линии; даже если не будет шнура или линии, надо равняться по носкам. Расстояние — интервал между стоящими рядом детьми должно быть равно ширине ладони. Тренер-преподаватель не дает термин «интервал», но, чтобы они соблюдали его, можно предложить им повернуть руки ладонями вперед («показать ладони») и подвинуться немного вправо, если рука не касается руки соседа справа, или подвинуться влево, если рука соседа справа мешает. Первый в шеренге всегда стоит на месте, размыкаться надо только влево.

В дальнейшем (после 2—3 раз) при построении в шеренгу тренер-преподаватель дает указание отдельным детям: «Встаньте немного плотнее друг к другу», «Встаньте немного свободнее».

Построение парами. Можно проводить из шеренги или колонны по одному. Дети строятся в шеренгу, и тренер-преподаватель говорит: «Мы будем учиться строиться парами. Первый в шеренге будет «дерево», второй — «куст», третий — «дерево», и так через одного». Он помогает при расчете, подходит к первому, который произносит: «Дерево», затем подходит ко второму, который говорит: «Куст», третий в шеренге говорит: «Дерево» и т. д. Если ребенок ошибается, тренер-преподаватель поправляет его. Затем говорит: «Поднимите руки вверх те, кто говорил «дерево», покажите, какие высокие деревья, а те, кто говорил «куст», присядьте и покажите, какие низкие «кусты». После этого тренер предлагает «кустам» шагнуть вперед, а затем вправо и встать перед «деревом». Затем все дети поворачиваются направо и выравниваются в парах.

Перестраиваться в пары можно и из колонны по одному. В этом случае дети, стоя в колонне и предварительно рассчитавшись на «деревья» и «кусты», по очереди пристраиваются справа или слева к впереди стоящему ребенку, например «куст» подходит к «дереву». Затем по сигналу «В пары!» выполняют построение одновременно.

Построение в круг. Обучая построению в круг, надо обращать внимание, чтобы круг был ровным. Сначала дети учатся строиться вокруг предмета (флажка, кубика). Взявшись за руки, они выравнивают круг, а затем опускают руки. При этом

тренер предлагает посмотреть, кому нужно подвинуться вперед, кому назад, чтобы круг был ровным. В дальнейшем дети выравнивают круг без напоминаний.

Если дети стоят в колонне по одному, то для построения круга тренер-преподаватель предлагает идти так, чтобы первый догнал последнего, тогда все останавливаются, поворачиваются лицом к центру и выравнивают круг.

Для построения круга из шеренги дети берутся за руки, первый и последний в шеренге подходят друг к другу, берутся за руки, и все выравнивают круг.

Построение из одного круга в несколько. Построение в два круга: дети строятся парами, затем поворачиваются спиной друг к другу, образуя две шеренги, берутся в шеренгах за руки, первый и последний в каждой шеренге подходят друг к другу, берутся за руки и образуют круг.

Построение в четыре круга проводится таким же способом, но после того, как дети построились в пары, тренер-преподаватель делит колонну пополам: первые 6—7 пар делают несколько шагов вперед, останавливаются; все дети образуют четыре шеренги, из которых перестраиваются в круги.

Перестроения из одной колонны в несколько колонн. Прежде всего, для освоения перестроения надо дать детям зрительные ориентиры: у одной из коротких стен комнаты ставится 3—

4 флажка разного цвета (по количеству предполагаемых звеньев) на расстоянии вытянутых в стороны рук детей. Тренер-преподаватель делит группу, стоящую в колонне по одному, на 3 звена и раздает флажки — для каждого звена свой цвет (зеленый, желтый, голубой). По команде инструктора: «Первое звено — к своему флажку!» все звено выходит за ведущим к флажку своего цвета. Так же выходят и строятся второе и третье звенья. Позднее дети должны перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу. Они идут в колонне по одному до тех пор вдоль стен, пока не будет дана команда: «По звеньям — к своим флажкам!». Тогда ведущие должны одновременно вести все звенья к флажкам соответствующего цвета.

В дальнейшем предметы (флажки) для ориентира не ставятся. Инструктор только дает указание, где должны строиться звенья (лицом к окнам, лицом к гимнастической стенке). Звеньевых надо чаще менять, чтобы каждый ребенок научился

быть ведущим. Ведущие должны соблюдать интервалы между колоннами, но после остановки можно проверить расстояние, подняв руки в стороны.

К шестилетнему возрасту дети должны уже определять на глаз расстояние между собой и идущим впереди, но после остановки нужно проверять расстояние, вытянув руки вперед. Нельзя предлагать детям идти с вытянутыми руками вперед и стоять так до тех пор, пока не построится вся группа.

Повороты направо и налево. Дети к школе должны знать расположение левой и правой стороны и поворачиваться без ориентиров («налево—к окну» и т. п.).

Но вначале инструктор предлагает детям стоящим -в колонне по одному, поднять левую (правую) руку в сторону и говорит, что повернуться налево (направо) это значит повернуться лицом в ту сторону, куда показывает левая (правая) рука. Дети опускают руку и поворачиваются в указанную сторону переступанием.

Дети переступая, поворачиваются на левой (правой) ноге, а затем присоединяют к ней правую (левую) Сначала поворот производится без подсчета, затем сопровождается подсчетом «раз-два».

Позднее дети выполняют повороты, не поднимая предварительно рук.

Самый быстрый и удобный поворот для старших дошкольников — прыжком. Он выполняется на один счет. Исходное положение то же что при повороте переступанием. Инструктор показывает и объясняет, что по его команде «Налево (направо) прыжком - раз!» дети должны, подпрыгнув, повернуться в указанную сторону.

В дальнейшем упражнения в поворотах можно использовать в занятиях, на утренней гимнастике — как упражнения на концентрацию внимания и быстроту реакции на сигнал. Инструктор предупреждает детей, что будет давать команды на повороты в разные стороны разными способами — вразбивку, например, налево прыжком, направо переступанием, направо прыжком. Дети должны внимательно слушать и точно и быстро выполнять задание.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Инструктору необходимо продумать объяснение игры: оно должно быть кратким, ясным, эмоциональным; при объяснении содержания игры избегать ненужных деталей, выделять правила (в некоторых случаях можно предложить кому-либо повторить правила). Затем инструктор распределяет роли и указывает расположение играющих.

Распределение ролей и расстановку лучше проводить после объяснения игры, так как, когда дети находятся на одном месте, они более внимательны к объяснению воспитателя, это удобно и для поддержания дисциплины. При проведении знакомой игры нет необходимости каждый раз повторять ее содержание, но правила игры обязательно повторяет или тренер-преподаватель, или дежурный, или ребенок по указанию инструктора. Желательно, чтобы повторил правила ребенок, часто нарушающий их.

Во время игры инструктор не должен оставаться пассивным наблюдателем. Проводить игры надо так, чтобы дети учились играть, находя удовлетворение в выполнении все более усложняющихся правил и приемов. Инструктору надо следить за ходом игры, видеть всех играющих и отдельных детей, подбодрить соответствующей репликой нерешительного, остановить нарушившего правила игры.

Необходимо также приучать детей к остановкам в процессе игры. Надо установить правило, что при проведении любой игры, по определенному сигналу (хлопок, слова «Стоп!» или «Остановка игры!») дети должны остановиться на тех местах, где их застал сигнал, и выслушать указания или замечания инструктора. Однако не следует злоупотреблять такими сигналами и часто останавливать игру, нарушая этим игровую ситуацию, эмоциональный настрой.

Инструктор должен помнить и о дозировке игры. Это очень ответственный момент.

Дозировать нагрузку в игре труднее, чем в гимнастике. Нельзя спрашивать детей, устали ли они.

Увлеченные игрой, если она интересна, дети не замечают усталости, между тем утомление может уже наступить. Поэтому инструктор должен тщательно следить за внешними проявлениями утомления (учащенное дыхание, покраснение лица), за поведением детей (частое нарушение правил, грубость, вялость) и своевременно закончить игру. Конец игры может быть разным. Детей 6—7 лет интересует не только сам процесс игры, но и ее результат. Поэтому после проведения каждой игры необходимо дать оценку — анализ: кто из играющих оказался самым ловким, кто

проявил себя как хороший товарищ, а кто еще нарушает правила. Иногда уместно только подсчитать количество пойманных, сравнить, кто поймал больше. В каждом отдельном случае тренер сам выбирает форму окончания игры. Нужно только следить, чтобы анализ и оценка были интересны для детей, а не превращались в скучные нравоучения.

ИГРЫ С БЕГОМ

Быстро возьми, быстро положи

Дети бегут друг за другом, добегая до углов площадки или комнаты. В одном углу стоит корзина или ящик с флажками, на противоположной стороне стоит пустой ящик. Каждый из детей должен на бегу, не задерживая сзади бегущего, быстро, взять флажок из корзины, а на другой стороне положить в корзину.

Перемени предмет

На одном конце площадки 5—6 детей, в руках у каждого погремушка. На другом конце стоят стулья, на которых лежит по одному кубику. По сигналу «Бегом!» дети быстро бегут к стульям, кладут погремушку, берут кубик и быстро возвращаются на свое место. Отмечается ребенок, прибежавший первым. Затем бегут следующие 5—6 детей.

Ловишки

Тренер-преподаватель назначает водящего — ловишку. Ловишка выходит на середину площадки и громко говорит: «Я - ловишка!», догоняет убегающих от него детей. Тот, кого ловишка коснулся рукой, становится ловишкой. Он должен остановиться, поднять руку и сказать: «Я - ловишка!» Новому ловишке не разрешается сразу же касаться рукой прежнего водящего.

ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ

Не попадись

Чертится круг Все дети стоят за ним на расстоянии полушага. Тренер-преподаватель назначает одного из играющих водящим, и тот становится внутри круга в любом месте. Дети прыгают через линию в круг. Водящий бегаёт в кругу,

стараясь коснуться играющих, когда они находятся внутри круга. При приближении водящего все возвращаются за линию. Тот из играющих, до кого дотронулся водящий, считается проигравшим, но продолжает участвовать в игре. Через 30—40 с тренер-преподаватель останавливает игру и считает проигравших. Затем выбирается новый водящий из тех детей, кого ни разу не смогли запятнать.

Вариант игры. Назначается второй водящий.

Удочка

Дети стоят по кругу. В центре круга — тренер-преподаватель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Инструктор вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Тот, кого веревка или мешочек заденет по ногам, считается проигравшим. Когда удочка заденет одного из играющих, делается небольшой перерыв, а затем игра возобновляется.

ИГРЫ С ЛАЗАНЬЕМ

Ловля обезьян

Инструктор распределяет детей на две группы: обезьян и ловцов обезьян. Дети, изображающие обезьян, размещаются на одной стороне площадки, где имеются пособия для лазанья (гимнастические стенки, вышки). На противоположной стороне площадки находятся ловцы. Обезьяны подражают всему, что видят. Пользуясь этим, ловцы хотят заманить обезьян и поймать их. Ловцы сговариваются между собой о том, какие движения они будут делать, и показывают их на середине площадки. Как только ловцы выходят на середину площадки, обезьяны влезают на вышку и оттуда наблюдают за движениями ловцов. Прodelав движения, ловцы скрываются, а обезьяны слезают с деревьев, т. е. пособий для лазанья, приближаются к тому месту, где были ловцы, и повторяют их движения. По сигналу «Ловцы!» обезьяны бегут к деревьям и влезают на них. Ловцы ловят тех обезьян, которые не успели влезть на дерево, и уводят к себе. После 2—3 повторений игры дети меняются ролями, и игра возобновляется.

Правила игры. Спрыгивать с гимнастической стенки нельзя, обезьяны должны спуститься вниз до последней перекладины. Обезьяну, ступившую обеими ногами хотя бы на первую перекладину, ловить нельзя.

Пожарные на учении

На расстоянии 5—6 шагов от гимнастической стенки проводится черта. Инструктор делит группу детей на 3—4 звена (по количеству пролетов гимнастической стенки). На каждом пролете стенки наверху, на одной и той же высоте, подвешивается колокольчик. Первые из каждого звена строятся на черте лицом к гимнастической стенке. По сигналу тренера «Раз, два, три — беги!» дети бегут к гимнастической стенке, влезают на нее и звонят (каждый в свой колокольчик), затем они спускаются и возвращаются к своему звену. Тренер-преподаватель отмечает, кто первый позвонил.

Затем на линию выходят следующие дети (по одному из каждого звена) и проделывают то же, что и предыдущие. Игра продолжается, пока все участники не выполнят задание по одному разу. Выигрывает то звено, где оказалось большее число детей, успевших позвонить первыми.

ИГРЫ С МЕТАНИЕМ И ЛОВЛЕЙ

Кого назвали, тот ловит мяч

Дети ходят или бегают по площадке (комнате). Инструктор держит в руках большой мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо не слишком высоко и в направлении ребенка, имя которого называют.

Стоп (мяч от стены)

Играющие встают перед стеной на расстоянии 4—5 шагов. Водящий бросает в стену мяч так, чтобы он, коснувшись стены, отскочил от нее. Бросая мяч, водящий называет того, кого он назначает ловить. Последний ловит мяч на лету или быстро поднимает его с земли (все играющие при этом разбегаются). Если он поймает мяч, то сейчас же бросает его обратно в стену, называя нового ловящего, если же поднимает с земли, то, взяв мяч кричит: «Стоп!» — и, когда все остановятся, пятнает, не сходя с места, ближайшего ребенка. Тот в свою очередь быстро берет мяч, кричит: «Стоп!» — и пятнает другого. И так до первого промаха! После промаха все идут снова к стене, но право бросать мяч и назначать, кто должен ловить, принадлежит промахнувшемуся.

Правила игры. При ловле мяча все играющие разбегаются, но как только мяч будет пойман и раздастся возглас: «Стоп!», все должны остановиться. Игроку, в которого целятся, разрешается увертываться: приседать, подпрыгивать, нагибаться, но сходить с места он не имеет права.

Кто самый меткий?

Тренер-преподаватель делит группу детей на 4—5 звеньев. У одной из сторон комнаты (площадки) проводится черта, а на расстоянии 3 м от нее ставятся 4—5 (по количеству звеньев) одинаковых мишеней (щиты с нарисованным кругом, вертящаяся цель) или между двумя стойками натягивается шнур, к которому подвешиваются 4—5 обручей. Дети, по одному из каждого звена, выходят на линию и бросают мешочек с песком, стараясь попасть в цель. Попавшему засчитывается очко. Когда все бросили мешочки по одному разу, подсчитывается количество очков в каждом звене.

Звено, получившее большее количество очков, считается победившим. Игру можно продолжить, предложив выявить самого меткого. Для этого все дети, получившие очко, снова бросают в цель, но уже с большего расстояния (3,5 м). Не попавшие в цель выходят из игры, а оставшимся можно предложить цель меньшего диаметра. Игра кончается, когда остаются 1—2 самых метких ребенка.

Школа мяча (с теннисным мячом)

1. Бросить мяч правой, а потом левой рукой об пол и оба раза поймать его обеими руками.
2. Бросить мяч правой, а потом левой рукой вверх и оба раза поймать его обеими руками.
3. Бросить мяч вверх, дать ему удариться о землю и поймать после отскока. Два раза ловить обеими руками, по одному разу правой и левой.

Примечание. Мяч можно ловить одной рукой разными способами: а) подхватывать снизу в то время, когда он начнет опускаться; б) схватывать сверху или сбоку, навстречу его движению. Второй способ хотя и труднее дается детям, но зато вернее. Первым способом ловят только слабо брошенный мяч, вторым можно поймать одной рукой любой мяч.

4. Бросить мяч на землю и, когда он подпрыгнет, отбить его обратно вниз ладонью, а после второго прыжка поймать. Отбивать правой и левой рукой по очереди, а ловить два раза обеими руками, по одному разу правой и левой.

5. Бросить мяч о землю, после отскока поддать его ладонью вверх и затем поймать.

Поддавать правой и левой рукой по очереди, а ловить два раза обеими руками, по одному разу правой и левой.

6. Бросать мяч в стену правой и левой рукой поочередно и ловить его два раза обеими руками и по одному разу правой и левой рукой.

7. Бросить мяч в стену, дать ему упасть на землю и уже потом, поймать обычным способом четыре раза (два раза обеими руками и по одному разу правой и левой рукой).

8. Стать спиной к стене, бросить мяч через голову назад и поймать после отскока. Бросать и ловить обычным способом четыре раза.

9. Бросить мяч в стену, ладонью руки отбить его обратно один или два раза и поймать. Бросать и отбивать надо попеременно правой и левой рукой, а ловить можно все время обеими руками.

10. Вытянутой рукой опереться о стену (можно гимнастическую), другой рукой подбросить мяч под вытянутую руку и поймать сверху. Выполнить это упражнение правой и левой рукой.

11. Встать на одну ногу, второй опереться о стену (можно поставить на третью-четвертую рейку гимнастической стенки):

а) бросить мяч из-под ноги наружу вверх и поймать той же рукой;

б) бросить мяч другой рукой из-под ноги внутрь вверх и этой же рукой поймать.

Примечание:

а) В упражнениях могут принимать участие двое и больше играющих. Тогда возникает

соревнование — кто раньше проделает все упражнения (игра в «классы»). Дети пользуются одним мячом и играют по очереди. Когда до ребенка доходит очередь, он старается выполнить подряд, начиная с первого, как можно больше упражнений, «переходя из класса в класс» до тех пор, пока не уронит мяча; после этого он передает право играть следующему. Ребенок, получивший мяч, каждый раз начинает игру с того упражнения, на котором прервалась его очередь. Прошедший раньше других все классы выходит из игры и считается победителем, последний — проигравшим.

б) Для начинающих и не очень ловких детей можно ограничиться двумя первыми упражнениями из каждого класса, т. е. ловить мяч только обеими руками.

Упражнения для двух играющих (с теннисным мячом)

Двое играющих становятся на некотором расстоянии (расстояние определяет тренер) друг от друга. Один бросает мяч, а другой его ловит или отбивает обратно ладонью. Соответственно способу перебрасывания мяча все упражнения с мячом для двух играющих могут быть разделены на следующие:

1. Дети становятся лицом друг к другу. Один бросает мяч другому, тот ловит и бросает его обратно таким же способом. Мяч бросают и ловят по одному разу правой и левой рукой.
2. Один ребенок бросает под углом мяч о землю так, чтобы он коснулся земли приблизительно в середине между играющими, а другой ловит мяч после отскока. Бросают и ловят мяч правой, потом левой рукой или двумя руками.
3. Оба описанных выше упражнения выполняются с двумя мячами. По сигналу каждый бросает свой мяч партнеру и тут же ловит мяч партнера. Бросают мяч правой и левой рукой по очереди, трудности упражнения, обеими руками.
4. Первый бросает мяч, а второй не ловит его, а отбивает. Упражнение выполняется четыре раза: два раза отбивает один ребенок и два раза другой.
5. Стоя перед стеной один сзади другого, играющие по очереди бросают мяч в стену с тем расчетом, чтобы брошенный мяч был легко пойман другим играющим (рис. 7).

Возрастные особенности детей, которые необходимо учесть при реализации задач программы.

Дети пятого года жизни отличаются высокой активностью. Это создает новые возможности для развития самостоятельности во всех сферах их жизни. Дети среднего дошкольного возраста значительно более развиты физически. Их движения увереннее и разнообразнее. В средней группе важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку.

Дети шестого года жизни отличаются активизацией ростового процесса: изменяются пропорции тела, совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности, заметно улучшается координация и равновесие. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Необходимо больше внимания уделять развитию мелкой моторики.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной скоординированностью и точностью. Дети лучше ориентируются в пространстве, хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Заметно увеличилось проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Наполняемость группы составляет 15 человек. Разработка данной программы шла с учетом возрастных особенностей дошкольников, их физического развития.

6. Планируемые результаты

Первый год обучения (4-5 лет):

- Владение соответствующими возрасту основными движениями;
- Имеется потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности;
- Проявление интереса к участию в совместных играх и физических упражнениях;
- Умение пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время);
- Умение принимать правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой;
- отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд;
- Умение ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.;
- Умение строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- Умение ориентироваться в пространстве, находит левую и правую стороны;
- Умение выполнять упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Второй год обучения (5-6 лет):

- Владение соответствующими возрасту основными движениями.
- Имеется потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности;
- Проявление интереса к участию в совместных играх и физических упражнениях.

- Желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Умение ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умение лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Умение прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см),
- прыгать через короткую и длинную скакалку
- Умение метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском,
- бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой,
- отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).
- Владение школой мяча
- Умение выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умение перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.

Третий год обучения (6-7 лет):

- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.
- Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.
- При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.

- Незначительное утомление на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.
- Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см; в высоту с разбега - не менее 50 см;
- прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).
- Бросает предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 5 м.
- Метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метает предметы в движущуюся цель. - Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.
- Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.
- Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой;
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис);

- Самостоятельно, без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни;
- Всегда следит за правильной осанкой;
- Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

7. Оценочные материалы

Формы аттестации/ контроля :

Опрос, сдача нормативов, визуальный контроль, соревнование, тестирование.

Тесты:

- вводное тестирование уровня подготовки обучающегося;
- текущее тестирование по разделам и темам программы;
- итоговой тестирование уровня подготовки.

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

Обследование проходит по методике: «Двигательная активность ребенка в детском саду» Рунова М.А., 2000

Обследование уровня развития физических качеств:

Тесты для определения скоростных качеств

- Бег на 10м с хода (тест позволяет оценить скоростные качества ребенка и его реакцию).
- Бег на 30 м со старта (тестируются скоростные качества).

Тесты для определения скоростно-силовых качеств

Прыжок в длину с места

Бросок набивного мяча весом 1 кг способом из-за головы двумя руками стоя (тестируются уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности).

Тесты для определения ловкости и координационных способностей

Челночный бег 3 раза по 10м (определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки).

Статическое равновесие (тест выявляет и тренирует координационные возможности детей).

Подбрасывание и ловля мяча (тест на ловкость и координацию).

Отбивание мяча от пола (тестируется ловкость, скорость реакции, устойчивость позы).

Гибкость (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок).

Тесты для определения силы и силовой выносливости

Подъем из положения лежа на спине (тест для определения силовой выносливости)

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей

| № | Наименование показателя | Пол | 4 года | 5 лет | 6 лет | 7 лет |
|---|--|-----------|--------------------------------|------------------------|-----------------------|----------------------|
| 1 | Время бега на 10 м с ходу (сек.) | мал. дев. | 3,0 – 2,3 3,2-2,4 | 2,8 – 2,7 3,0-2,8 | 2,5 – 2,1 2,6-2,2 | 2,3 – 2,0 2,5-2,1 |
| 2 | Время бега на 30 м со старт (сек.) | мал. дев. | | 8,5-8,1 8,5-8,2 | 8,0-6,5 8,1-6,5 | 7,2-6,0 7,2-6,1 |
| 3 | Время челночного бега (3x10)(сек) | мал. дев. | 13,0- 12,8 14,0- 12,9 | 12,8-11,1 12,9-11,1 | 11,2-9,9 13,3-10,0 | 9,8-9,5 10,0-9,9 |
| 4 | Длина прыжка с места (см) | мал. дев. | 82-90 79-87 | 85-130 85-125 | 100-150 90-140 | 130-155 125-150 |
| 5 | Дальность броска набивного мяча весом 1 кг из – за головы, стоя (см) | мал. дев. | 120-160 110-150 | 160-230 150-225 | 175-300 170-280 | 220-350 190-330 |
| 6 | Подбрасывание и ловля мяча (кол-во) | мал. дев. | 10-12 7-10 | 15-25 15-25 | 26-40 26-40 | 45-60 40-55 |
| 7 | Отбивание мяча от пола (кол-во) | мал. дев. | До 5 раз | 5-10 5-10 | 11-20 10-20 | 35-70 35-70 |
| 8 | Подъем из положения лежа на спине (кол-во) | мал. дев. | 6-10 5-10 | 11-17 10-15 | 12-25 11-20 | 15-30 14-28 |
| 9 | Наклон из положения стоя (см) | мал. дев. | 1-3 2-3 | 3-6 6-9 | 4-7 7-10 | 5-8 8-12 |

Оформление результатов проведенной диагностики

| № | Ф.И. ребенка | Прыжок и в длину с места | | Челночный бег | | Подъем из положения лежа | | Бросок набивного мяча | | Гибкость | | Подбрасывание и ловля мяча | | Отбивание мяча от пола | | Бег * | | Уровень |
|---|--------------|--------------------------|---------|---------------|---------|--------------------------|---------|-----------------------|---------|-----------|---------|----------------------------|---------|------------------------|---------|-----------|---------|---------|
| | | результат | уровень | результат | уровень | результат | уровень | результат | уровень | результат | уровень | результат | уровень | результат | уровень | результат | уровень | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

*бег на 10 м с ходу проводится с детьми 4 лет, бег на 30 м со старта проводится с детьми с 5-7 лет

8. Мониторинг

Критерии мониторинга: Высокий, выше среднего, средний и ниже среднего, низкий уровень.

Планирование работы в спортивной секции, основанное с учетом только самочувствия ребенка, его отношения к происходящему и интуиция педагога не может дать хороших результатов. Необходимо вносить коррективы в планы работы, опираясь также на показатели объективных измерений.

Осуществляя контроль за общей физической подготовленностью детей, посещающих спортивную секцию, целесообразно проводить испытания по предлагаемой ниже тестовой программе дважды в течение учебного года: (на первом занятии и на последнем).

Предлагаемые детям двигательные тесты сравнительно просты, однако, учитывая возрастные особенности испытуемых, необходимо, чтобы дети заблаговременно освоили контрольные упражнения достаточно хорошо, чтобы при тестировании основное внимание было направлено на достижение результата.

Учитывая психологические особенности дошкольников, тестирование проводится в форме состязаний, в игровой форме. Такая обстановка вызывает у детей показать свой лучший результат. Перед каждым тестовым упражнением детям даются пробные попытки.

9. Организационно-педагогические условия

9.1. Методически материалы

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, переходим разучивать более сложные движения, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффект и интерес к занятиям. Лучше показать движение и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

Структура занятия: аэробная разминка и суставная гимнастика – 5 мин., основная часть (в зависимости от цели занятия) – 10 мин, подвижные игры – 5 мин, релаксация- 2-3 мин. Занятие включает аэробную нагрузку, растяжку, упражнения на развитие координации, и баланса, упражнения общей физической подготовки.

Методы практических занятий:

- тренировочные занятия направлены на развитие двигательных и функциональных возможностей детей;
- игровое занятие построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет;
- комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, подвижные игры);
- контрольно-проверочные занятия.

Практическое занятие состоит из трех частей:

- подготовительная (спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения и т. д.);
- основная (упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, силовые упражнения, подвижные игры).
- Заключительная (ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры).

Учебно-тренировочный цикл в конце года, завершается контрольными испытаниями в практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются тренером-преподавателем. Занимающиеся в данной группе сдают тесты, и переводятся в другую группу. Дети, которые тесты не сдают, остаются на повторное обучение. Систематическое применение упражнений закрепляет процесс обучения и создаёт предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков

Особенности организации образовательного процесса – очно.

Методы и приемы обучения:

Наглядные: показ упражнений, наглядные пособия зрительные ориентиры.

Словесные: объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции, ТБ по работе со снарядами.

Практические:

занятия (тренировочного вид), повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме, игровая деятельность.

Форма организации образовательного процесса: групповая в количестве 12-15 человек.

Формы организации учебного занятия: групповая форма, групповые учебно-тренировочные занятия, контрольно-проверочные, соревнования, индивидуальные занятия.

9.2. Материально-техническое обеспечение

| № | Наименование | Количество |
|-----|--|--------------|
| 1. | Доска с ребристой поверхностью | 2 |
| 2. | Дуга большая | 3 |
| 3. | Дуга малая | 2 |
| 4. | Кегли (набор) | 2 |
| 5. | Кольцеброс (набор) | 2 |
| 6. | Контейнер для хранения мячей передвижной | 1 |
| 7. | Коврики гимнастические | 18 |
| 8. | Флажки | 52 |
| 9. | Лента короткая | 54 |
| 10. | Мат спортивный складной (1.0м x1.0м) | 12 |
| 11. | Карзины для спорт. инвентаря | 2 |
| 12. | Мячи большие (d 200-250мм) | 25 |
| 13. | Мячи средние (100-120мм) | 10 |
| 14. | Мячи малые (60-80мм) | 26 |
| 15. | Мячи для мини-баскетбола (180-200мм) | 4 |
| 16. | Мячи утяжеленные (набивные-m= 0,5 кг) | 2 |
| 17. | Обруч малый (d=550-600мм) | 19+4ал. |
| 18. | Обруч средний | 6 |
| 19. | Обруч большой(1000мм) | |
| 21. | Скакалка короткая | 7рез+25вер. |
| 22. | Скакалка длинная (длина 3000м) | 1 |
| 23. | Скамейка гимнастическая | 2 |
| 24. | Щит баскетбольный навесной | 1 |
| 25. | Палка гимнастическая (длина 750мм) | 17роз+15ч |
| 26. | Лыжи детские деревянные | 20 |
| 27. | Палки лыжные | 20 |
| 28. | Бубен | 2физ.+20муз. |
| 29. | Спортивный комплекс «Лидер - С1» | 1 |
| 30. | Спортивный комплекс «Лидер - С1Н» | 1 |
| 31. | Мячи футбольные | 3 |
| 32. | Мишень навесная | 1 |
| 33. | Мячи маленькие мягкие | 54 |

10. Список литературы

1. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. - М.: Просвещение, 1993.
2. Гришина Г.Н. Игры для детей на все времена. - М, 2008. Детская легкая атлетика. М.: Terra спорт Олимпия пресс, 2002.
3. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – М.: Просвещение, 1983.
4. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка 5-7 лет в детском саду. - М.: Просвещение, 2006. Тарасова Т. А. Контроль за физическим состоянием детей дошкольного возраста. - Челябинск, 2004.
5. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе: (Из опыта работы) / Э.И. Адашкявичене, Л.В. Карманова, Л.М. Коровина и др.: Под ред. А.В. Кенеман и др. – М.: Просвещение, 2007.
6. Фомина Н.А. Сюжетно-игровая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников. – М.: Баласс, Изд. Дом РАО, 2005.
7. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. – М.: Просвещение, 2004.
8. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. – Физическое воспитание дошкольников. – М., 2005.
9. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: ВЛАДОС,

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448729930

Владелец Колесникова Лилия Михайловна

Действителен с 04.06.2024 по 04.06.2025