**Структура программы**

1. Паспорт программы.
2. Пояснительная записка.
3. Учебно-тематический план.
4. Календарный учебный график.
5. Содержание изучаемого курса.
6. Планируемые результаты.
7. Формы аттестации обучающихся.
8. Условия реализации программы.
9. Перечень учебно-методического обеспечения.
10. Список литературы.
11. Приложения к программе.
12. **Паспорт**

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Стимул 5+. Часть 1»**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование | Описание |
| Образовательное учреждение, населенный пункт | Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  дополнительного образования детей  «Комплексный Центр дополнительного образования», с Яренск |
| Принято, дата | Педагогический совет, от 28.05.2020 |
| Утверждено, дата | Директор, приказ от28.05.2020 №32 - ОД |
| Название ОП | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  «Стимул 5 +» |
| Срок реализации | 4 месяца |
| Автор – разработчик, ФИО, должность | Автор – разработчик Степарева Татьяна Витальевна,  педагог дополнительного образования |
| Территория, год | с. Яренск, 2020 |
| Тип программы | Общеобразовательная общеразвивающая |
| Направленность | физкультурно-спортивная |
| Актуальность | Актуальность программы в приоритетности задач по поддержке и развитию физической культуры и массового спорта, как одной из важнейших основ оздоровления нации. |
| Отличительные особенности | Отличительная особенность дополнительной образовательной программы заключается в том, что при её составлении упор делался на более углубленное изучение подготовки воспитанников в познавательной, игровой, спортивной и соревновательной деятельности.  При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической подготовке воспитанников, полученные на основе методических материалов и рекомендаций последних лет. |
| Педагогическая целесообразность программы | Целесообразность данной программы состоит в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и формировании двигательного опыта, стремлении выработки состояния полного физического, душевного и социального благополучия. |
| Цель | Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки. |
| Задачи | **Оздоровительные:**  -прививать знания о закаливании и укреплении здоровья.  **Образовательные:**  -формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни;  -изучать комплексы физических упражнений;  -осваивать навыки соревновательной деятельности;  -знакомить с подвижными и малоподвижными играми, обучать приемам техники игр;  -знакомить с основами техники безопасности;  -знакомить с принципами правильного питания;  -знакомить с основными видами мышц;  -формировать правильную осанку;  -знакомить с основными правилами личной гигиены.  **Развивающие:**  -развивать и совершенствовать основные физические качества: быстрота, ловкость, меткость, выносливость;  -развивать внимание и координацию, гибкость и выносливость.  **Воспитательные:**  -воспитывать волевые качества, чувство ответственности и умения работать в команде;  -воспитывать активную жизненную позицию;  способствовать приобщению воспитанников к спорту, общекультурным и гуманистическим ценностям. |
| Возраст детей | 5-6 лет |
| Продолжительность занятия | 25 минут |
| Формы занятий | Тип занятий: индивидуальный, индивидуально – групповой, групповой, в парах, фронтальный и др. |
| Режим занятий | Три занятия в неделю |
| Ожидаемые результаты | **К концу учебного года обучения воспитанник**  **будет:**  -владеть соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание, ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча вверх, ползание по гимнастической скамейке, перебрасывание мяча друг другу, пролезание в обруч, перешагивание через бруски, прыжков на двух ногах с мешочками между коленями);  -проявлять активность при участии в подвижных и малоподвижных играх «У кого мяч», «Удочка», «Мы веселые ребята» и т.д;  -уметь стоять и скользить на лыжах, выполнять спуск и подъём «лесенкой», повороты. |
| Способы определения результативности | - участие в соревнованиях на уровне дошкольного учреждения;  - участие в районных соревнованиях;  -входящая диагностика, мониторинг и итоговая аттестация, выполнение контрольных нормативов. |
| Формы контроля | **Предварительный контроль** (тесты по выполнению контрольных упражнений) выявляет готовность воспитанников к усвоению программного материала. Проводится в начале учебного года.  **Текущий контроль** проводится на каждом занятие и представляет собой основную форму контроля.  **Профилактический контроль** позволяет предупредить возникновение ошибок при выполнении заданий.  **Констатирующий контрол**ь проверка и констатация достижений (степени овладения техникой движения на отдельном занятии или занятиях, уровня развития скоростных качеств на определенном этапе занятий и т.п.).  **Взаимоконтроль.**  **Самоконтроль.** |

1. **Пояснительная записка**

Программа «Стимул 5+» педагога дополнительного образования Степаревой Т.В. разработана с учётом особенностей организации физкультурно-спортивной деятельности детей дошкольного возраста в условиях сельской местности и влияния климатических факторов региона, в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"; - Приказом Министерства спорта Российской Федерации №542 от 19.06.2017 г. «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы», утвержденных обновленных государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения от 01.01.2018 г.; -Уставом муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Комплексный Центр дополнительного образования» (МБОУ ДОД КЦДО); -Положением о детских объединениях МБОУ ДОД КЦДО; - Положением о программе педагога дополнительного образования МБОУ ДОД КЦДО;

- обобщением научных исследований в области детско-юношеского спорта, личного спортивного опыта автора и опыта работы с воспитанниками детского спортивного объединения за последние семь лет.

Физическое развитие детей дошкольного возраста включает приобретение опыта в следующих видах деятельности: 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.

**Актуальность**программы - в приоритетности задач по поддержке и развитию физической культуры и массового спорта, как одной из важнейших основ оздоровления нации, а также выполнение социального заказа родителей с. Яренск.

Данная программа предназначена для организации физкультурно – спортивной работы с воспитанниками первого года обучения 5-6 лет одной параллели, вовлечения максимального возможного количества воспитанников в систематические занятия спортом, выявления их склонности и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитания устойчивого интереса к спорту, формирования у детей потребности в здоровом образе жизни, осуществления гармоничного развитие личности.

**Педагогическая целесообразность** данной программы объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, повлияет на физическую готовность детей к обучению в школе.

**Новизна программы заключается** в совершенствовании физического развития и увеличении двигательной активности, которая строится на основе овладения обучающимися способами творческого применения двигательных навыков.

**Цель программы:** создание условий для выявления, раскрытия и развития физических способностей, личностного развития детей дошкольного возраста.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

* формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни;
* изучать комплексы физических упражнений;
* осваивать навыки соревновательной деятельности;
* знакомить с подвижными и малоподвижными играми, обучать приемам техники игр;
* знакомить с основами техники безопасности;
* знакомить с принципами правильного питания;
* знакомить с основными видами мышц;
* формировать правильную осанку;
* знакомить с основными правилами личной гигиены.

**Развивающие:**

* развивать и совершенствовать основные физические качества: быстрота, ловкость, меткость, гибкость и выносливость;
* развивать внимание и координацию.

**Воспитательные:**

* воспитывать волевые качества, чувство ответственности и умения работать в команде;
* воспитывать активную жизненную позицию;
* способствовать приобщению воспитанников к спорту, общекультурным и гуманистическим ценностям.

**Оздоровительные:**

* развивать знания о закаливании и укреплении здоровья.
* Создавать условия для потребности в двигательной активности.

**Отличительные особенности программы**

Программа позволяет решить проблему двигательной пассивности у

воспитанников дошкольного возраста, формирования физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Направленна на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Возраст и условия набора в группу**

Программа предназначена для детей 5-6 лет.

Вид группы – профильная начальная подготовка.

Состав группы – постоянный.

В коллектив принимаются все желающие, по собеседованию, не имеющие медицинских противопоказаний, согласно предоставленной справки. Набор производиться с начала учебного года. Возможен добор обучающихся в объединении в процессе учебного года.

Минимальное количество обучающихся - 15 человек.

**Характеристика обучающихся**

Дети старшего дошкольного возраста становятся всё более осознанными их действия носят преднамеренный характер. У них развивается способность понимать задачу, поставленную педагогом, самостоятельно выполнять указания педагога, определяющие заданный способ. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе.

В двигательной деятельности большое внимание следует уделять развитию движений и физических качеств детей. У них развивается умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.

У детей развивается творческая инициатива. Им нравится выразительное и вариативное выполнение движений.

Развиваются физические качества: (силу, гибкость, выносливость), особенно быстрота и ловкость, а также координация движений.

**Объём программы и режим занятий.**

Продолжительность образовательного процесса – 1год, количество учебных недель – 36, с 01 сентября по 24 мая. Программа реализуется по частям: I часть - 1 учебное полугодие, 51 час (17 недель); II часть – 2 учебное полугодие, 57 часов (19 недель). Общий объем программы - 108 учебных часа. Режим занятий - 3 часа в неделю. Длительность занятий определяется возрастом детей в соответствии с требованиями СанПиН - до 30 минут.

Условия реализации данной программы в предварительном усвоении обеих частей.Обе части являются взаимодополняющими и необходимыми.

**Формы, методы обучения.**

Учебный материал программы подобран в соответствии со стартовым

уровнем, предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержание программы. Реализуется в очной форме в группах постоянного состава.

**Методы, используемые на занятиях:**

1. **Наглядные:**

* наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
* наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
* тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

2. **Словесные:**

* объяснения, пояснения, указания;
* подача команд, распоряжений, сигналов;
* вопросы к детям;
* образный сюжетный рассказ, беседа;
* словесная инструкция.

3. **Практические методы**:

* повторение упражнений без изменения и с изменениями;
* проведение упражнений в игровой форме;
* проведение упражнений в соревновательной форме

Программой предусматриваются: индивидуальные, индивидуально – групповые, групповые, в парах, фронтальные, групповые, подгрупповые занятия.

Формы занятий: информационно-познавательные (беседа, показ, объяснение); метод строго регламентированного упражнения (обучение двигательным действиям, развитие двигательных способностей); метод частично регламентированного упражнения (игровой, соревновательный); методы контроля и самоконтроля; стимулирующие методы.

В программе используются здоровьесберегающие, информационно - коммуникативные, игровые педагогические технологии.

Образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

**Структура занятий** состоит из трех частей:

Вводная, основная и заключительная части.

Вводная часть (4-6 минут) начинается с построения и ходьбы, во время которой дети выполняют 3-5 дыхательных упражнений.

В вводной части, занятия дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для принятия правильной оценки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания.

После непродолжительной ходьбы дается медленный бег по площадке в течение 2-4 мин. В этой части занятия осуществляются подготовка детей к предстоящей мышечной деятельности и обучение в основном различным видам бега: широким шагом, высоко поднимая колени, приставным шагом, спиной вперед, парами, врассыпную и т. п. Выполняются прыжки на одной и двух ногах, с ноги на ногу и др. Использование этих упражнений направлено на улучшение пространственной ориентировки, укрепление мышц ног и таза, совершенствование осанки. Бег заканчивается ходьбой и перестроением в круг или колонны.

Основная часть занятия (18-20 минут) начинается с выполнения комплекса общеразвивающих упражнений. По окончании дети перестраиваются в колонну по одному, по ходу складывают использованный спортивный инвентарь и бегут со средней скоростью в зависимости от возраста от 40 с до 2 мин. Бег заканчивается ходьбой и перестроением для выполнения упражнения в основных движениях.

На каждом занятии дети упражняются в нескольких основных движениях. Первым выполняется новое или более трудное по координации движение. Затем дети вновь бегут со средней скоростью, после чего упражняются в другом, уже знакомом им движении. Упражнения в основных движениях заканчиваются медленным бегом, затем организуется подвижная игра или игра-эстафета. Игры предусматривают закрепление одного из основных движений; большое место в них занимает бег. Игра повторяется 4-5 раз, паузы между повторениями короткие.

В заключительной части (3-4 минуты) решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Дыхательные упражнения способствую более быстрому восстановлению организма и несут оздоровительный характер. Важно научить ребенка дышать носом соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию включаю в каждое занятие; необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Этому соответствует упражнения на релаксацию, выполняемое в игровой форме.

**Программа реализуется по сетевому взаимодействию.**

Данная программа реализуются МБОУ ДОД КЦДО и МБДОУ «Детский сад №1 «Незабудка» ОРВ с. Яренск в сетевой форме в соответствии с Федеральным [законом](consultantplus://offline/ref=5E0FB69333698B6BA761031844697B656870D6A62AFF244775C5716370153747E15ED55B7B6F3120895E676F2E7FE8N) от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Договор от 27.05.2020) .

Сетевая форма взаимодействия учреждений обусловлена следующими факторами: использование педагогом дополнительного образования спортивной площадки и спортивного зала детского сада, а также материально-технического оснащения.

Зачисление на обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам, реализуемым Сторонами в сетевой форме, производится в соответствии с действующим законодательством и утвержденным порядком приема обучаемых в МБОУ ДОД КЦДО.

**Система оценки достижений обучающихся и контроль**

***Система оценки*** достижения планируемых результатов позволяет отслеживать индивидуальный прогресс воспитанников в достижении планируемых результатов по показателям данных входящей и итоговой диагностики.

**Предварительный контроль** (тесты по выполнению контрольных упражнений) выявляет готовность воспитанников к усвоению программного материала. Проводится в начале учебного года (сентябрь). Предметом контроля являются показатели уровня фактической обученности воспитанников в виде знаний, навыков и умений ранее изученных действий; показатели общей физической подготовки, которые имеют определенное значение в предстоящем учебном году. **Проводится в начале учебного года.**

**Текущий контроль** **проводится на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля**. Нацелен на повышение эффективности учебного процесса (наблюдение, опрос, контрольные испытания). Результаты контроля доводятся до родителей воспитанников.

**Профилактический контроль** позволяет предупредить возникновение ошибок при выполнении заданий. **Проводится непосредственно на занятии.**

**Констатирующий контрол**ь проверка и констатация достижений (степени овладения техникой движения на отдельном занятии или занятиях, уровня развития скоростных качеств на определенном этапе тренировки и т.п.).

**Взаимоконтроль.**

**Самоконтроль.**

Формы подведения промежуточных итогов реализации ПДО представляют собой контрольные испытания для проверки степени освоения техники двигательных действий (контрольные испытания в таблицах –диагностика по бальной системе), а также в соревновательной деятельности.

С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме. Занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие в виде краткого словесного изложения основ техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр и упражнений. Наглядные методы обучения используются в виде показа выполнения упражнений педагогом. Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения занятий.

**Ожидаемые результаты:**

К концу учебного года обучения воспитанники будут:

-владеть соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание, ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча вверх, ползание по гимнастической скамейке, перебрасывание мяча друг другу, пролезание в обруч, перешагивание через бруски, прыжков на двух ногах с мячами между коленями);

-проявлять активность при участии в подвижных и малоподвижных играх;

-уметь скользить и ускоряться на лыжах, выполнять спуск и подъём с горки на горку, повороты.

В результате усвоения программы дети получат знания о строении тела, об оздоровительном воздействии физических упражнений на организм; овладеют знаниями, умениями, навыками в выполнении физических упражнений.

**Формы подведения итогов реализации программы**: степень достижения планируемых результатов программы определяется через наблюдение, педагогический мониторинг, педагогический контроль (текущий, тематический итоговый), анкетирование родителей (законных представителей).

**Организационно - педагогические условия реализации программы**. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы включает в себя календарный учебный график, планируемые результаты, систему оценки достижения планируемых результатов, методические материалы, условия реализации, которые описаны в каждой части.

1. **Учебно-тематический план**

Старшая группа (5-6 лет).

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в старшей группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю. В спортивном зале – 2 раза в неделю, продолжительность 25 мин. Всего 72 часа в год (34 часа в I части программы и 38 часов – во II части программы). На улице – 1 раз в неделю, продолжительность 25 мин. Всего 36 часов в год (17 часов в I части программы и 19 часов – во II части программы). НОД осуществляется в первую половину дня. Мониторинг проводиться два раза в год – 14-30 сентября, до 20 мая.

Количество недель-17

Количество часов - 51

Часов в неделю - 3

**Тематическое планирование физкультурных занятий в старшей группе.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела, темы | Кол-во ч. | Теория | Практика | Формы аттестации, контроля |
| 1 | Общие основы знаний, ПП и ТБ | 2 | 2 | - | Опрос |
| 2 | Общеразвивающие упражнения | 9 | 3 | 6 | Опрос, наблюдение, взаимоконтроль, самоконтроль |
| 3 | Легкая атлетика | 18 | 4 | 14 | Опрос, наблюдение, контрольные испытания |
| 4 | Общая физическая подготовка | 19 | 4 | 15 | Опрос, наблюдение, контрольные испытания |
| 5 | Школа мяча (эстафеты) | 16 | 3 | 13 | Опрос, наблюдение, контрольные испытания, соревнования |
| 6 | Подвижные и малоподвижные игры | 14 | 3 | 11 | Опрос , наблюдение, взаимоконтроль, соревнования |
| 7 | Лыжная подготовка | 18 | 4 | 14 |  |
| 8 | Контрольные испытания | 12 | - | 12 | Мониторинг |
|  | Итого | 108 | 23 | 85 |  |

1. **Календарный учебный график**

Дата начала учебного процесса – 01 сентября, окончание – 28 декабря.

Количество учебных недель – 17.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Сроки проведения | Количество часов | Форма занятия | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
| сентябрь | | | | | | |
| 1 | 1 неделя | 1 | Групповая | Ознакомление с основами знаний, ТБ и ПП. 1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс (3-4 раза).  2.  Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (дистанция 4 м), повторить 2—3 раза.  3.  Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2 м), бросая мяч двумя руками снизу (10-12 раз).  4.П/И «Мышеловка» | Спортивный зал | Опрос, наблюдение |
| 1 | Групповая | 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики  2.  Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола.  3.  Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах  4. «У кого мяч?» | Спортивный зал | Опрос, наблюдение |
|  |  | 1 | Групповая | Знакомство с видами прыжков. Прыжки с места, с разбега | Спортивная площадка | Опрос, наблюдение, контрольные испытания, диагностика |
| 2 | 2 неделя | 1 | Групповая | 1. Прыжки на двух ногах — упражнение «Достань до предмета».  2.  Броски малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками.  3.  Бег в среднем темпе до 1,5 минуты. 4.П/И «Мышеловка» | Спортивный зал | Опрос, наблюдение |
| 1 | Групповая | 1.  Прыжки в высоту с места — упражнение «Достань до предмета».  2.  Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши (15-20 раз).  3.  Ползание на четвереньках между предметами (2—3 раза).  4.М/П «У кого мяч?» | Спортивный зал | Опрос, наблюдение |
| 1 | Групповая | Знакомство с видами метания снарядов. Метание мяча в цель, вдаль. | Спортивная площадка | Опрос, наблюдение, контрольные испытания, диагностика,мониторинг |
| 3 | 3 неделя | 1 | Групповая | 1.  Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).  2.  Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2-3 раза)  3.  Броски мяча вверх двумя руками и ловля  его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши (10-15 раз).  4.П/И «Ловишки с ленточками» | Спортивный зал | Опрос, наблюдение |
| 1 | Групповая | 1.  Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м одна от другой.  2. Ползание по гимнастической скамейке (доске) с опорой на предплечья и колени.  3. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. 4.М/И «У кого мяч?» | Спортивный зал | Опрос, наблюдение |
| 1 | Групповая | Знакомство с видами бега, бег на 30 м. | Спортивная площадка | Опрос, наблюдение, контрольные испытания, диагностика, мониторинг |
| 4 | 4 неделя | 1 | Групповая | 1.  Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке (5—6 раз).  2.   Равновесие — ходьба, перешагивая через препятствие — бруски или кубики, сохраняя правильную осанку (2—3 раза).  3.  Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, — как пингвины (дистанция 3—4 м).  4. П/И «Фигуры» | Спортивный зал | Опрос, наблюдение |
| 1 | Групповая | 1.  Пролезание в обруч прямо и боком в группировке (5—6 раз).  2.  Равновесие —ходьба, перешагивая через бруски (кубики), с мешочком на голове, свободно балансируя руками (2—3 раза).  3.  Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, дистанция 4 м (повторить 2—3 раза).  4. М/И «Найди и промолчи» | Спортивный зал | Опрос, наблюдение |
| 1 | Групповая | Соревнования по легкой атлетике | Спортивная площадка | Опрос, наблюдение, контрольные испытания, диагностика, мониторинг |
| октябрь | | | | | | |
| 5 | 1 неделя | 1 | Групповая | 1.  Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс (2-3 раза).  2.  Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4-5 штук); повторить 2-3 раза.  3.  Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м друг от друга (способ —от груди).  4. П/И «Перелет птиц». | Спортивный зал | Опрос, наблюдение |
| 1 | Групповая | 1.  Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи (расстояние между мячами 2—3 шага). Повторить 2—3 раза.  2.  Прыжки на двух ногах через шнуры (канат) справа и слева, продвигаясь вперед. Повторить 2—3 раза.  3.  Передача мяча двумя руками от груди. Исходное положение — стойка ноги на ширине плеч (10—12 раз).  П/И «Мы веселые ребята» | Спортивный зал | Опрос, наблюдение |
| 1 | Групповая | Отбивание мяча правой и левой рукой на месте  ведение мяча на месте и в движении попеременно правой и левой рукой; | Спортивная площадка | Опрос, наблюдение |
| 6 | 2 неделя | 1 | Групповая | 1.  Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8-10 раз).  2.  Броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы (10—12 раз).  3.  Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Дети строятся перед гимнастическими скамейками в шеренгу на расстоянии одного шага.  4. П/И «Удочка» | Спортивный зал | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль |
| 1 | Групповая | 1.  Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8-10 раз).  2.  Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 2,5 м).  3.  Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка).  4. П/И «Не оставайся на полу» | Спортивный зал | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль |
| 1 | Групповая | Игровые упражнения. «Проведи мяч» (баскетбольный вариант).   «Мяч водящему». «Не попадись». Игровое упражнение с прыжками. | Спортивная площадка | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль |
| 7 | 3 неделя | 1 | Групповая | 1.  Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м (4—5 раз).  2.  Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола (3—4 раза).  3.  Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2—3 раза).  4.П/И «Удочка» | Спортивный зал | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, соревнования |
| 1 | Групповая | Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м (4-5 раз).  2.  Ползание на четвереньках между предметами (набивные мячи, кубики), поставленными на расстоянии 1 м один от другого («змейкой»), 2-3 раза.  3.  Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом (2—3 раза). | Спортивный зал | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль |
| 1 | Групповая | «Пас друг другу». «Отбей волан». «Будь ловким» (эстафета). | Спортивная площадка | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль,соревнования |
| 8 | 4 неделя | 1 | Групповая | 1.  Ползание — пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Подряд через три обруча, поставленные на расстоянии 1 метра один от другого (2—3 раза).  2.  Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. Сойти со скамейки, не спрыгивая.  3.  Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см, с трех шагов (4—5 раз).  4.П/И «Гуси-лебеди» | Спортивный зал | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, |
| 1 | Групповая | 1.  Ползание на четвереньках с преодолением препятствий (через гимнастическую скамейку).  2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше (руки на пояс или за голову).  3.  Прыжки на препятствие (высота 20 см), 2—3 раза.  4. П/И «Ловишки-перебежки» | Спортивный зал | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль |
| 1 | Групповая | Игровые упражнения.  «Посадка картофеля».  «Попади в корзину» (баскетбольный вариант).  «Проведи мяч» (ведение мяча одной рукой на расстояние 4—5 метров). | Спортивная площадка | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль,соревнования |
| 9 | 5 неделя | 1 | Групповая | 1.  Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной.  2.  Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге (расстояние 3—4 метра). Повторить два раза.  3.  Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах, расстояние между ними 2—2,5 м.  4. П/И «Ловишки с лентами» | Спортивный зал | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль |
| 1 | Групповая | 1.  Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг (2—3 раза).  2.  Прыжки по прямой (расстояние 2 м) — два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно, и так до конца дистанции. В свою колонну вернуться шагом (2—3 раза).  3.  Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 метров одна от другой.  П/И «Удочка» | Спортивный зал | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль |
| 1 | Групповая | *Игровые упражнения.*  «Мяч о стенку  «Поймай мяч».   «Не задень». | Спортивный зал | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль |
| ноябрь | | | | | | |
| 10 | 1 неделя | 1 | Групповая | 1.  Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, на расстояние 4—5 метров. Повторить 2—3 раза.  2.  Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков), повторить 2—3 раза.  3.  Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4—5 метров), повторить 2—3 раза.  4.П/И «Ловишки парами» | Спортивный зал | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль |
| 1 | Групповая | 1.  Прыжки на правой и левой ноге попеременно (расстояние 4 метра), повторить 2 раза.  2.  Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча 0,5 кг).  3.  Ведение мяча в ходьбе (диаметр мяча 6—8 см), повторить 2 раза. | Спортивный зал | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль |
| 1 | Групповая | *Игровые упражнения.*  «Мяч водящему». «По мостику». | Спортивная площадка | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль,соревнования |
| 11 | 2 неделя | 1 | Групповая | 1.  Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2-3 раза.  2.  Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода, 3 раза.  3.  Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, 2—3 раза. | Спортивный зал | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль |
| 1 | Групповая | 1. Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м, 2-3 раза.  2.  Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени, 2—3 раза. | Спортивный зал | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, соревнования |
| 1 | Групповая | Ходьба на лыжах.  «Перебрось и поймай». «Перепрыгни — не задень». | Спортивная площадка | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль,соревнования |
| 12 | 3 неделя | 1 | Групповая | 1.  Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола, 5—6 раз.  2.  Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс, 2—3 раза.  3.  Прыжки на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5 м, 2-3 раза.  4.П/И «Ловишки парами» | Спортивный зал | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, соревнования |
| 1 | Групповая | 1.  Подлезание под шнур прямо и боком (2-3 раза).  2.  Прыжки на правой и левой ноге попеременно (два или три прыжка на одной ноге и два на другой).  3.  Ходьба между предметами на носках, руки за головой.  4.П/И «Гуси-лебеди» | Спортивный зал | Диагностика, все виды контроля |
| 1 | Групповая | Ходьба на лыжах  Игровые упражнения.  «Мяч о стенку».   «Ловишки-перебежки». | Спортивная площадка | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль |
| 13 | 4 неделя | 1 | Групповая | 1.  Равновесие — ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс.  2.  Прыжки на двух ногах через бруски (бруски лежат на полу на расстоянии 50 см один от другого), 2—3 раза.  3.  Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах (расстояние между шеренгами 2,5 м), 10—12 раз. | Спортивный зал | Диагностика, все виды контроля |
|  |  | 1 | Групповая | 1. Ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиванием  через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка.  2.  Прыжки на двух ногах, между набивными мячами (общая дистанция 4 м).  3.  Переброска мячей (диаметр 20-25 см) друг другу в парах произвольным способом (по выбору детей).  П/И «Мороз-красный нос» | Спортивная площадка | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль,соревнования |
| Декабрь | | | | | | |
| 14 | 1 неделя | 1 | Групповая | 1.  Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5 м); повторить 2—3 раза.  2.  Броски мяча вверх и ловля его двумя руки.  3.  Ползание на четвереньках между предметами.  4.П/И «Смелые воробышки» | Спортивный зал | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль |
| 1 | Групповая | 1. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстояние 5 м,  2 раза.  2.  Ползание по прямой, подталкивая мяч головой (расстояние  3-4 м), повторить 2 раза.  3.  Прокатывание набивного мяча (или обычного мяча большого  диаметра), 2—3 раза.  4.П/И «Охотники и зайцы» | Спортивный зал | Диагностика, все виды контроля |
|  |  | 1 | Групповая | *Повороты на лажах.*  *Игровые упражнения.*  «Метко в цель».  «Кто быстрее до снеговика». «Пройдем по мосточку». | Спортивная площадка | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль |
| 15 | 2 неделя | 1 | Групповая | 1.  Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу), с расстояния 2,5 м.  2.  Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков), 2—3 раза.  3.  Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс), 2—3 раза.  4.М/И «Летает - не летает» | Спортивный зал | Опрос, наблюдение, соревнования |
| 1 | Групповая | 1.  Перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши. Повторить 10—12 раз.  2.  Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп упражнения средний (не уронив мешочек).  3.  Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове (2—3 раза). Основное внимание уделяется сохранению правильной осанки и удержанию мешочка на голове.  4.П/И «Не оставайся на полу» | Спортивный зал | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль |
|  |  | 1 | Групповая | *Прокатывание на лыжах.*  *Игровые упражнения.*  «Метко в цель». | Спортивная площадка | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль,соревнования |
| 16 | 3 неделя | 1 | Групповая | 1.  Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек (2-3 раза).  2.  Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи)  3.  Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 40 см).  4. П/И «Хитрая лиса» | Спортивный зал | Опрос, наблюдение, соревнования |
| 1 | Групповая | 1.  Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек (2—3 р).  2.  Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2—3 раза).  3.  Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (2—3 раз).  4.М/И «Найди предмет» | Спортивный зал | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль |
|  |  | 1 | Групповая | *Игровые упражнения.*  Одна группа детей под руководством воспитателя выполняет ходьбу на лыжах скользящим шагом. Вторая группа детей (после показа и объяснения) выполняет игровое упражнение с шайбой и клюшкой. «По дорожке». | Спортивная площадка | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль,соревнования |
| 17 | 4 неделя | 1 | Групповая | 1.  Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см).  2.  Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м)  2-3 раза.  3.  Метание — броски мяча в шеренгах.  4. П/И «Медведи и пчелы» | Спортивный зал | Опрос, наблюдение, соревнования |
| 1 | Групповая | 1.  Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Спуск шагом (2-3 раза).  2.  Прыжки на двух ногах между набивными мячами (расстояние Между мячами 40 см), дистанция 4 м. Повторить 2 раза.  3.  Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (двумя руками от груди), расстояние между шеренгами 2,5 м.  Повторить 10—15 раз.  4. П/И «Ловишки парами» | Спортивный зал | Опрос, наблюдение, соревнования |
| 1 | Групповая | Первая группа детей, разбившись на пары (катают друг друга на санках.  Вторая группа выполняет шаги на лыжах вправо и влево.  «Сбей кеглю». «Бросили!» —дети метают снежки, | Спортивная площадка | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль,соревнования |
| 17 | итого | 51 |  |  |  |  |

1. **Содержание изучаемого курса**
2. **Основы знаний**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Двигательный режим обучающегося. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представленияоб осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

**2. Общеразвивающие упражнения**

-упражнения в движении;

-упражнения в парах;

-упражнения с мячами;

-упражнения на гимнастической стенке;

-упражнения с обручами;

-упражнения на гимнастической скамейке.

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; с малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств.

1. **Легкая атлетика**

Медленный бег до 5 минут; бег 30 с высокого старта; бег 200 метров; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»; метание малого мяча с места на дальность и в цель.

1. **Общая физическая подготовка**

Ползание, лазание, подлезание под шнуром, в обруч, поднимание туловища из положения лёжа; наклоны вперёд из положения сидя; прыжки на скакалке. Гимнастические упражнения прикладного характера. Комплекс упражнений с гантелями. Комплекс специальных упражнений. Упражнения на тренажерах.

1. **Школа мяча**

Упражнения с малыми мячами; упражнения с большими резиновыми мячами; элементы баскетбола: отбивание мяча на месте и в шаге; передачи от груди двумя руками, снизу, сверху; ловля мяча двумя руками; броски в низкое кольцо снизу и двумя руками от груди; элементарные правила игры.

Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.

1. **Подвижные и малоподвижные игры:**

|  |  |
| --- | --- |
| Подвижные игры (П/И) | Малоподвижные игры (М/И) |
| «Мышеловка». | «У кого мяч?». |
| «Ловишки» (с ленточками). | «Найди и промолчи». |
| «Фигуры». | «Летает —не летает». |
| «Мы веселые ребята». | «Затейники». |
| «Найди свой цвет». | «Угадай по голосу». |
| «Перелет птиц». | «Сделай фигуру». |
| «Не попадись». | «Найди предмет». |
| «Не оставайся на полу». |  |
| «Удочка». |  |
| «Гуси-лебеди». |  |
| «Ловишки-перебежки». |  |
| «Ловишки с ленточками». |  |
| «Ловишки парами». |  |
| «Мороз Красный нос». |  |
| «Охотники зайцы». |  |
| «Смелые воробышки». |  |
| «Хитрая лиса». |  |
| «Медведи и пчелы». |  |

1. **Лыжная подготовка.**

**Ходьба на лыжах.**

Лыжный спорт – один из самых массовых, привлекательных и доступных видов спорта. Обучать детей ходить на лыжах можно уже с четырехлетнего возраста. Чистый, морозный воздух закаливает организм, придает бодрость, повышает работоспособность и выносливость. При передвижении на лыжах работают все основные группы мышц, усиливается дыхание и кровообращение. Красивая природа создает хорошее настроение, положительно влияет на нервную систему. Большая динамическая работа ног при ходьбе на лыжах оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает предупредить развитие плоскостопия. Катание на лыжах способствует развитию пространственных ориентировок, координации движений. Благодаря регулярным занятиям на свежем воздухе дети меньше болеют простудными заболеваниями.

Во время лыжных прогулок и занятий детям приходится выполнять разнообразные действия: спускаться со склона, делать повороты, подниматься на гору определенным способом. Это способствует воспитанию у них морально-волевых качеств; смелости, решительности, приучает преодолевать трудности и препятствия, формирует выдержку, воспитывает чувство дружбы, взаимопомощи.

**Техника ходьбы на лыжах.**

Формирование правильных двигательных навыков в дошкольном возрасте возможно лишь при условии обучения. Основными методами обучения детей ходьбе на лыжах являются:

* **наглядные** — показ физических упражнений. Слуховые, зрительные ориентиры (флажки, палки, бубен), непосредственная помощь инсируктора.
* **словесные**— описание движений, объяснение, рассказ, беседа, указания, команда;
* **практические** — повторение движений, применение элементов соревнования и т. д.

Особое место в этой работе занимает сочетание показа и объяснения, благодаря чему осуществляется органическая взаимосвязь между первой и второй сигнальными системами. Слово помогает ребенку понять движение, выделить его отдельные качества, осознать мышечные ощущения.  
На первом этапе формирования двигательных навыков, когда складываются общие представления о движении, ведущую роль играет показ, который сопровождается объяснениями. На втором этапе показ и объяснение уже сочетаются с конкретными заданиями, а на третьем этапе объяснение носит характер кратких словесных указаний.  
  
По своей структуре ходьба на лыжах близка обычной ходьбе. Дети должны овладеть различными способами передвижения вперед, торможения, поворотов, преодоления, подъемов, спусков.

В начале обучения дети должны овладеть такими специфическими ощущениями для этого вида движений, как **«чувство лыж», «чувство снега».**

Лучше всего занятия проходят при температуре воздуха -8 -12ºС, полном безветрии и сухом, рассыпчатом снеге. Лучшее время для проведения занятий с детьми – 10-12 часов дня. Занятия в эти часы (часы прогулок) укладываются в режим детского учреждения. Продолжительность лыжных занятий в старшей группе 20-30мин, в подготовительной – 30-35мин. Также продолжительность занятий зависит от степени овладения детьми двигательного навыка передвижения на лыжах.

Перед началом лыжного сезона нужно провести предварительную работу с детьми, знакомить их с лыжами, различными видами креплений, с правилами поведения на лыжне

Ребята усвоили и соблюдают **правила ходьбы на лыжах**:

* идти, соблюдая интервал;
* не отставать;
* не наезжать на лыжи впереди идущего;
* не разговаривать на дистанции;
* при подъеме на горку и других препятствиях помогать слабому;
* скатываться с горки тогда, когда внизу никого нет;
* если на пути при спуске с горки неожиданно возникает препятствие, постараться мягко упасть на бок.

**Структура занятия**

Как и все занятия по физической культуре, занятие по лыжной подготовке состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Основной целью вводной части является подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки, так называемое «разогревание» организма. Предварительное «разогревание» позволяет ребенку быстрее овладеть «чувством лыж» и «чувством снега», является как бы психологической подготовкой к выполнению последующих заданий, дисциплинирует детей, помогает собрать внимание, повысить эмоциональный тонус.

 Например, после построения дети оставляют лыжи на снегу и делают пробежку или инструктор проводит с детьми небольшие по времени игры без лыж: «Веревочка» (бег взявшись за руки – для пятилетних детей) и «След в след» ходьба друг за другом – для детей 6-7 лет и т.д. Пробежка для детей пяти лет – 15сек, для детей 6 лет – 18сек, для детей 7 лет – 20-22сек. Пробежка должна чередоваться с ходьбой.

Задачами основной части занятия являются обучение детей элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование ее, развитие ловкости, решительности, смелости. Так дети шести лет ходят по учебной лыжне на расстоянии от 30 до 100 метров. Это может быть ходьба по кругу, в обход ряда предметов, за флажком, за самым быстрым ребенком, за инструктором, ходьба в различных направлениях, ходьба по параллельным линиям, ходьба на дистанцию до 100 метров для отработки длинного**скользящего шага** и т.п. В основной части занятия я провожу упражнения (ходьба под воротца, ходьба с приседанием, с хлопками, с поворотами, с скольжением и пробежкой). Сюда же входят проведение спусков (крутизна склонов – 15-20º, длина раската 5-10м), подъемов на склоны. Занятия проводятся с учетом постепенного нарастания и снижения физической нагрузки. Наибольшую физическую нагрузку на организм ребенка дают спуски со склонов и игры на лыжах: «Кто скорее до флажка», «Кто пройдет и ни разу не упадет», «Кто пройдет и ни разу не уронит мешочка» и др.

Основной задачей заключительной части являются постепенное снижение нагрузки, подведение итогов, организованный переход к новым видам деятельности. Содержанием заключительной части, может быть, ходьба без лыж с постепенным замедлением темпа.

**К концу лыжного сезона дети умеют**

Подъем **«лесенкой»** дети усвоили быстро. При спуске учила притормаживать скольжение лыжей. Сначала осваивали спуск на низкой стойке, затем стоя. Большое место в работе с детьми старшей группы занимает обучение спускам и подъемам на пологие склоны при длине спуска 10-12 м. При подъеме «Лесенкой» надо четко отработать боковые приставные шаги, где лыжи ставятся четко параллельно. А для этого проводим упражнения со зрительными ориентировками (перешагивание 3-5 палок, параллельно лежащих друг другу на расстоянии шага).

Для ощущения переноса веса тела с одной ноги на другую хорошо проводить первые подъемы на «Лесенку-ступеньку», заранее сделанную в снегу. Необходимо следить, чтобы все дети стремились преодолеть подъем, не снимая лыж.

Перед спуском со склона обращаю внимание детей на стойку лыжника, предлагаю ребенку слегка согнуть ноги в коленях, голени наклонить вперед. Правильность стойки лыжника проверяю на ровной поверхности, а затем ребенок принимает это же положение на краю склона. В этот момент особенно важно напомнить, что при спуске одна нога на полступни выдвигается вперед, руки сгибаются в локтях. Для полной подачи согнутых коленей вперед можно предложить ребенку ритмично похлопать по коленям. Вначале сама показываю, как надо спускаться, обращаю внимание детей на уверенный спуск их товарищей. Для предупреждения распрямления ног при спуске детям рекомендую пружинистые покачивания на ногах. Для развития динамического равновесия при спуске хорошо применять упражнения – пружинить ногами, ритмично поднимать носок, не отрывая пятки.

С этой же целью можно использовать игровые моменты при спуске со склонов. Например, группа детей делится на две подгруппы. Одно подгруппа спускается, а другая находится внизу склона. Детям, стоящим на верху склона, во время спуска предлагается принять какую-нибудь фигуру (позу): «Зайчик» - прижать пальчики (ушки) к голове, «Матрешки» - скрестить руки на груди или одну руку прижать к щеке, «Дозорные» - смотреть вперед в «бинокли» (кулачки) и т.д. Дети, стоящие внизу, должны определить, какую фигуру изображает тот или иной ребенок, кто выполнил фигуру лучше всех, чье задание было самым интересным. Затем они меняются ролями. Игра повторяется снова.

Ходьба по учебной лыжне для детей 5-7 лет обязательна на каждом занятии. На этой лыжне отрабатываются основные элементы техники передвижения на лыжах.

В старшей группе более совершенствуется навык скользящего шага. Здесь стремимся к тому, чтобы скользящий шаг ребенка был длинным, накатисным, ритмичным. На каждом занятии провожу упражнения скольжения по прямой лыжне. С первых занятий большое внимание уделяю правильной посадке лыжника. Я показываю позу лыжника и поясняю: «Ноги нужно слегка согнуть в коленях, плечи немного наклонить вперед, руки опустить, а смотреть надо прямо».

 В старшей группе совершенствуется умение детей делать повороты на лыжах. Повороты выполняются на месте переступанием вокруг носков и задников лыж вправо и влево.

Для закрепления навыка поворотов с детьми провожу игры «Кто первый повернётся», «У кого ярче солнышко» и т.д.

Постепенно дети овладевают относительно правильным рисунком техники передвижения на лыжах. Движения детей становятся более координированными, более плавными, отдельные циклы движения – более стандартными, значительно уменьшаются боковые качения.

Заключение

Систематической работой с детьми можно добиться хороших результатов.

Подводя итоги проделанной мною работы, нужно отметить, что к концу первой зимы, катаясь на лыжах, дети еще не умели принимать правильное положение, недостаточно согнутая в колене нога не давала возможности сильно отталкиваться при скольжении. Навыки скольжения только начинали формироваться. Самые лучшие результаты были у тех детей, которые уже раньше дома катались на лыжах и у тех, кто проявлял большой интерес к лыжам, и катались почти ежедневно.

Лыжные прогулки и занятия способствуют воспитанию у детей морально-волевых качеств; смелости, решительности, приучают преодолевать трудности и препятствия, формируют выдержку, воспитывают чувство дружбы, взаимопомощи. Благодаря регулярным занятиям на свежем воздухе дети меньше болеют простудными заболеваниями. Занятия лыжной подготовкой повысили активность детей, у них появилось желание кататься на лыжах в любую погоду.

Хочется обратить внимание на следующее: родители интересуются успехами детей, помогают в ремонте спортивного лыжного инвентаря; участвуют в проведении занятий.

В заключении хочу подчеркнуть, что лыжные прогулки в лес, способствуют воспитанию у детей любви к природе, пробуждают чувства прекрасного и желания узнать что-то новое, интересное о своем родном крае.

Считаю, что правильные организация и методика занятия лыжами обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, служат прекрасным средством восстановления.

1. **Контрольные упражнения, соревнования**

Нормативы: бег 30 метров с высокого старта; бег 100 метров; прыжки в длину с места и с разбега; прыжки в высоту с разбега; метание малого мяча; лечь, встать без помощи рук; ходьба скрестным шагом; отбивание мяча ладонью; ходьба на лыжах, равновесие на одной ноге.

Участие в соревнованиях, «Спортивных играх», «Весёлых стартах» и др.

1. **Планируемые результаты**

**Личностные результаты:**

-владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание, ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча вверх, ползание по гимнастической скамейке, перебрасывание мяча друг другу, пролезание в обруч, перешагивание через бруски, прыжков на двух ногах с мешочками между коленями);

-проявляет активность при участии в подвижных и малоподвижных играх «У кого мяч», «Удочка», «Мы веселые ребята» и т.д;

**Метапредметные результаты**:

-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- организовывать игровую деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.

**Предметные результаты:**

- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий;

- повторять подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

- повторять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательно-координационных способностей) ;

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;

- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

**Демонстрировать** в технической подготовке:

- технику выполнения ОРУ;

- технику выполнения прыжков в длину (с места и с разбега);

- технику выполнения бега (темп- медленный, равномерный, ускоренный, дистанция – короткая, длинная, «старт», «финиш»);

- технику выполнения метания мяча (вдаль, в цель);

- технику выполнения передачи мяча;

-быстроту реакции, сноровку, владение мячом (спортивным инвентарем) во время проведения спортивных игр и эстафет.

**7. Формы аттестации обучающихся**

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы**

Уровень физического развития обучающихся определяют результаты контрольных тестов по физической подготовке, показанные ими на соревнованиях.

**Механизм выявления результатов реализации программы:**

**Личная аттестация обучающихся**

Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального физического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: скорость, скоростную выносливость, выносливость, скоростно-силовую работу, силу.

При переходе с одного этапа на другой, дети проходят контрольную аттестацию.

Такие условия перевода на следующий этап обучения обеспечивают стабильный и ровный состав каждой группы, гарантирует необходимый уровень общефизической подготовки детей.

**Оценка результативности**освоения программы (деятельности) обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Наряду с основными методами **оценки результативности**обучения применяется **система контроля успеваемости и аттестации обучающихся.**Данная система предполагает текущий контроль, а также промежуточную и итоговую аттестации.

**Текущий контроль**регулярно (в рамках расписания) осуществляется тренером, ведущим занятие.

**Промежуточная аттестация**определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения.

Для учащихся обучения основным методом промежуточной аттестации является метод скрытого педагогического наблюдения, сдача контрольных нормативов по физической подготовке, участие в соревнованиях различного уровня.

**В основе**текущего и промежуточного контроля лежит **трехбальная система оценки успеваемости.**

Полугодовые баллы выставляются по результатам текущего и промежуточного контроля успеваемости обучающегося в течение полугодия (среднеарифметический балл).

**Промежуточная**аттестации проводится в конце каждого из этапов обучения и фиксируется в соответствующей документации.

Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками.

Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня. Уровни владения навыками приводятся в соответствие с баллами по следующей шкале.

Баллы

Уровни владения навыками:

5 - высокий

4 - 3-средний

2 - низкий

**Способы проверки образовательной программы:**

-повседневное систематическое наблюдение, заполнение электронного журнала;

-участие в спортивных праздниках, конкурсах;

-выполнение контрольных испытаний;

-участие в соревнованиях.

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы**

Контрольные тесты и упражнения проводятся на протяжении всего учебно - тренировочного годового цикла 2 раза в год (по легкой атлетике в сентябрь-октябре и апреле-мае).

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития быстроты, выносливости, гибкости, меткости. Приложение №1.

**8. Условия реализации программы**

При реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы используются ресурсы МБДОУ «Детский сад №1 «Незабудка» ОРВ, с. Яренск.

Теоретическая, и практическая часть программы реализуется в форме занятий в спортивном зале и на спортивной площадке МБОУ Детский сад «Незабудка».

Информационными ресурсами выступает литература по тематике:

-«Физическая культура в детском саду 5-6 лет»;

-«Основы двигательного развития детей дошкольного возраста»;

-«Подвижные и малоподвижные игры».

Педагогом предусматривается использование индивидуальных образовательных маршрутов для одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), способствуя раскрытию детских талантов.

Интернет-сайты, плакаты, таблицы.

В процессе занятий широко используются имеющиеся тренажеры, спортивное оборудование и принадлежности. Планирование совместных спортивных мероприятий с воспитателями и родителями позволяет разнообразить воспитательную работу в группе, добиваясь реализации поставленной цели и решения задач.

Воспитатель детского сада выступает в роли сопровождающего воспитанников на учебном занятии, согласно договора о сетевой форме реализации образовательной программы.

Требования к помещению(ям) для учебных занятий: в соответствии с Санитарноэпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 для организации учебного процесса. Занятия проходят в спортивном зале общей площадью не менее 100 м 2, (4 м2 на одного ребенка), с соблюдением режима проветривания и с соответствующим освещением. Спортзал - разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 18-20 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция.

Обязательным требованием является наличие спортивной формы у учащихся: футболка, спортивный костюм, спортивная обувь: кеды или кроссовки. Для занятий на улице – спортивная форма по погоде.

Важным условием зачисления обучающегося в объединение является справка от педиатра о том, что ребенку можно заниматься физкультурой.

**Кадровое обеспечение:**

Педагог дополнительного образования Стёпарева Татьяна Витальевна1 раз в 3 года проходит курсовые мероприятия по профилю деятельности. Профессиональные компетенции педагога соответствуют профессиональному стандарту «Профессиональный стандарт педагога дополнительного образования детей и взрослых».

* 1. **Перечень учебно-методического обеспечения**

Материально-техническое оснащение

1. Спортивный зал
2. Стенка гимнастическая
3. Скамейка гимнастическая
4. Канат для лазания
5. Коврик гимнастический
6. Гимнастические маты
7. Мяч теннисный
8. Мяч волейбольный
9. Мяч баскетбольный
10. Мяч мини - футбольный
11. Скакалка гимнастическая
12. Палка гимнастическая
13. Дуги для подлезания
14. Гантели, штанги
15. Тренажеры
16. Степ-платформы
17. Кубики разных размеров
18. Секундомер

**10.Список литературы**

1.Вавилова Е. А. «Учите детей бегать, прыгать, лазать.» – М.: Просвещение, 1983г.,144 с.

2.Вавилова Е. А. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. –  М.: Просвещение, 1981. — 96 с.

3.Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы». - М., «Мозайка-Синтез» – 2014г, 124 с.

4.Лескова Т.П., Буцинская П.П., Васюкова В.И. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М., «Просвещение» -1981г.,160с.

5.Микляева Н.В. Прищепа С.С. Виноградова Н.А. Палий Т.М. Конструктор образовательной программы. Физическое развитие дошкольников. Часть 1. Охрана и укрепление здоровья детей. –М.»Сфера» -2015г.,144с.

6. Микляева Н.В. Прищепа С.С. Виноградова Н.А. Палий Т.М. Конструктор образовательной программы. Физическое развитие дошкольников. Часть 2. Формирование двигательного опыта и физических качеств.2015г.

7.Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3- 7лет».- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001- 128 с.

8.Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада» Конспекты занятий   
Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2014 г.,124 с.

9.Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий.» – М., «Мозайка-Синтез» – 2014г, 125 с.

10.Степаненкова Э.Я. «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка»: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006 — 368 с.

* 1. **Приложения к программе**

Приложение 1

**Общие методические указания к организации работы**

Проверка физической подготовленности детей проводится 2 раза в год – в сентябре и мае. В ней принимают участие заведующий детского сада, старший воспитатель, музыкальный руководитель, медицинская сестра, воспитатели.

Подбираются упражнения для разминки к каждому из видов движений, знакомят детей с правилами выполнения заданий и командами. Готовятся протоколы обследования.

Заведующий и медсестра заранее проверяют готовность беговой дорожки, ямы для прыжков, площадки для метания и т.д., помогают сделать необходимые разметки.

Оценивается состояние здоровья детей и, в случае необходимости, воспитанники освобождают от выполнения заданий.

Результаты обследования анализируются и обсуждаются на педсоветах, родительских собраниях.

**Методики обследования уровня физической подготовленности детей**

Уровень двигательных качеств оценивается в цифровых показателях, а степень сформированности двигательных навыков – в баллах:

5 баллов – высокий уровень навыка – правильно выполняются все основные элементы движения;

4 балла – средний уровень навыка – справляется с большинством элементов техники, допуская некоторые ошибки;

3 балла - низкий уровень навыка – имеют место значительные ошибки при выполнении элементов.

**Челночный бег 3х10 м**

Цель: Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия

в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Оборудование: секундомер, кубики 5 шт.

Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, по сигналу

«Марш!» (в этот момент включается секундомер) трёхкратно преодолевает 10

метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5

шт.). ребёнок должен обежать каждый кубик не задев его.

Результат: фиксируется общее время в секундах.

**Показатели челночного бега 3х10 м (сек)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст, лет | Пол | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
| 4 | М | 11,0 и > | 12,0 – 12,5 | 12,6 – 13,0 |
| Д | 12,1 и > | 12,2 – 12,7 | 12,8 – 13,2 |
| 5 | М | 11,2 и > | 11,3 – 11,7 | 11,8 – 12,5 |
| Д | 11,4 и > | 11,5 – 12,2 | 12,3 – 12,8 |
| 6 | М | 10,6 и > | 10,7 – 11,3 | 11,4 – 11,8 |
| Д | 10,8 и > | 10,9 – 11,6 | 11,7 – 12,0 |
| 7 | М | 10,0 и > | 10,1 – 10,9 | 11,0 – 11,4 |
| Д | 10,2 и > | 10,3 – 11,1 | 11,2 – 11,6 |
| 6-8 (ГТО) | М | 9,2 и > | 10,0 | 10,3 |
| Д | 9,5 и > | 10,4 | 10,6 |

**Бег на скорость 30м.**

Младший возраст.

1. Туловище прямое или немного наклонено вперед.

2. Выраженный момент «полета».

3. Свободные движения рук.

4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры.

Средний возраст.

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.

2. Руки полусогнуты в локтях.

3. Выраженный вынос бедра маховой ноги под углом 40-50.

4. Ритмичность бега.

Старший возраст.

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.

2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед-внутрь.

3. Быстрый вынос бедра маховой ноги под углом 60-70.

4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах.

5. Прямолинейность, ритмичность бега.

**Методика обследования бега.**

До проведения проверки движений размечается беговая дорожка длиною не менее 40 м; до линии старта и после линии финиша должно быть 5-6 м. В конце беговой дорожки помещается яркий ориентир. Детей знакомят с правилами выполнения задания: начинать бег строго по сигналу, возвращаться к линии старта только по краю дорожки. Целесообразней проводить бег парами(элемент соревнования). Даются две попытки с интервалом для отдыха 2-3 мин, фиксируется лучший результат.

**Показатели бега на скорость 30м (в секундах)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст, лет | Пол | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
| 4 | М  Д | 9,4-8,7  9,8-8,7 | 9,5-9,9  9,9-10,2 | 10,0-10,7  10,3-12,7 |
| 5 | М  Д | 8,3-7,9  8,8-8,3 | 8,4-9,2  8,9-9,2 | 9,3-10,0  9,3-10,2 |
| 6 | М  Д | 7,6-7,5  8,2-7,8 | 7,7-8,2  8,3-8,8 | 8,3-8,5  8,9-9,2 |
| 7 | М  Д | 7,2-6,8  7,5-7,3 | 7,3-7,5  7,6-7,9 | 7,6-8,0  8,0-8,7 |
| 6-8 (ГТО) | М  Д | 6,0  6,2 | 6,7  6,8 | 6,9  7,1 |

**Прыжки в длину с места**

Младший возраст.

1. Исходное положение: небольшое приседание на слегка расставленных ногах.

2. Толчок: отталкивание одновременно двумя ногами.

3. Полет: ноги слегка согнуты, положение рук свободное.

4. Приземление: мягко, одновременно на две ноги.

Средний возраст.

1. Исходное положение: ноги стоят параллельно на ширине ступни, полуприседание с наклоном туловища, руки слегка отодвинуты назад

2. Толчок: двумя ногами одновременно, мах руками вперед-назад.

3. Полет: руки вперед-вверх, туловище и ноги выпрямлены

4. Приземление: одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко, положение рук свободное.

Старший возраст.

1. Исходное положение: ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед, руки свободно отодвинуты назад.

2. Толчок: двумя ногами одновременно, мах руками вперед-вверх.

3. Полет: туловище согнуто, голова вперед, вынос полусогнутых ног вперед, руки вперед-вверх.

4. Приземление: одновременно на обе ноги, вынесенные вперед с переходом с пятки на всю ступню, колени полусогнуты, туловище слегка наклонено, руки движутся свободно вперед- в стороны, сохранение равновесия при приземлении

**Методика обследования прыжков.**

Необходимо предварительно подготовить прыжковую яму (разрыхлить песок), четко указать место отталкивания. Каждому ребенку дается 3 попытки подряд, фиксируется лучший результат. Перед этим можно дать пробные попытки.

**Показатели прыжков в длину с места (см)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст, лет | Пол | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
| 4 | М  Д | 70,0 и >  70,0 и > | 58,0-69,5  60,0-69,0 | 57,0 и <  59,0 и < |
| 5 | М  Д | 92,0 и >  87,0 и > | 77,1-91,6  76,2-86,5 | 76,0 и <  75,0 и < |
| 6 | М  Д | 101,0 и > 100,0 и > | 88,3-100,0  88,0-99,6 | 85,0 и <  87,0 и < |
| 7 | М  Д | 114,0 и >  113,0 и > | 100,0-112,7  98,0-110,0 | 99,0 и <  97,0 и < |
| 7 (ГТО) | М  Д | 140,0 и >  135,0 и > | 120,0-112,7  115,0-110,0 | 110,0 и <  105,0 и < |

**Прыжки в длину с разбега**

Старший возраст.

1. Исходное положение: равноускоренный разбег на носках, корпус слегка наклонен, энергичная работа полусогнутых в локтях рук, корпус выпрямляется.

2. Толчок: толчковая нога почти прямая, становится на всю ступню, маховая нога выносится вперед-вверх, прямое положение туловища, руки вперед-вверх.

3. Полет: маховая нога вперед-вверх, к ней подтягивается толчковая нога, туловище почти прямое, одна нога идет вверх, другая – несколько в сторону, наклон туловища вперед, группировка, почти прямые ноги – вперед, руки – вниз-назад.

4. Приземление: одновременно на обе ноги, с переходом с пятки на всю ступню, туловище наклонено, ноги согнуты в коленях, руки свободно движутся вперед.

**Методика обследования прыжков.**

Необходимо предварительно подготовить прыжковую яму (разрыхлить песок), четко указать место отталкивания. Каждому ребенку дается 3 попытки подряд, фиксируется лучший результат. Перед этим можно дать пробные попытки.

**Показатели прыжков в длину с разбега (см)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст, лет | Пол | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
| 6 | М  Д | 167  153 | 125-140  115-135 | 100  100 |
| 7 | М  Д | 240  220 | 200-225  182-203 | 180  180 |

5. Прыжки в высоту с разбега

Старший возраст.

1. Исходное положение: разбег с ускорением на последних шагах, энергичная работа полусогнутых в локтях рук.

2. Толчок: выпрямление толчковой ноги с резким выносом вперед-вверх маховой, наклон туловища вперед, сильный мах руками вверх.

3. Полет: подтягивание толчковой ноги к маховой, группировка, руки – вперед-вверх.

4. Приземление: одновременно на обе полусогнутые ноги с переходом с пятки на всю ступню, туловище наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, руки свободно движутся вперед сохранение равновесия при приземлении (шаг вперед-в сторону).

**Методика обследования прыжков.**

Необходимо предварительно подготовить стойки для прыжков в высоту, прыжковую яму (разрыхлить песок), четко указать место отталкивания. Высота увеличивается постепенно, на 5 см. Каждому ребенку дается 3 попытки подряд, фиксируется лучший результат. Перед этим можно дать пробные попытки

**Показатели прыжков в высоту с разбега (см).**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст, лет | Пол | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
| 6 | М  Д | 65  62 | 48,2-54,4  47,5-53,1 | 40  40 |
| 7 | М  Д | 70  65 | 60,0-65,5  55,0-58,0 | 50  50 |

Метание в горизонтальную цель.

Младший возраст.

1. И.п.: ноги слегка расставлены, рука перед собой (прицеливание)

2. Бросок: резкое движение рукой сбоку-вниз, попадание в цель.

Средний возраст.

1. И.п.: стойка вполоборота к мишени, ноги на ширине плеч, правая рука выдвинута вперед (прицеливание).

2. Замах: поворот в сторону мишени, наклон туловища вперед, бросок с силой, попадание в цель.

Старший возраст.

1. И.п.: стойка вполоборота к мишени, ноги на ширине плеч, правая рука выдвинута вперед (прицеливание), левая свободно опущена вниз.

2. Замах: перенос тела на правую ногу, левую - на носок, одновременно правую руку поднять вверх.

3. Бросок: поворот в сторону мишени, перенос тяжести тела на левую ногу, правую – на носок, резкое движение правой рукой вниз, с одновременным хлещущим движением кисти, попадание в цель.

4. Заключительная часть: шаг вперед или приставление правой ноги, сохранение равновесия.

**Методика обследования метания.**

Заранее готовится горизонтальная цель, четко обозначается место, с которого будут метать. Метание в цель проводится индивидуально. Каждому ребенку дается по три попытки каждой рукой (6 попаданий). Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на полу гимнастический обруч диаметром 90 см. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм.

**Показатели метание в горизонтальную цель.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст,лет** | **Пол** | | **Высокий уровень** | **Средний уровень** | **Низкий уровень** |
| **6-7** | м |  | 4 | 3 | 2 |
| д |  | 3 | 4 | 1 |

**Метание в вертикальную цель.**

Младший возраст.

1. И.П.: стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, левая – впереди, правая рука согнута в локте на уровне глаз (прицеливание).

2. Замах: правая рука слегка согнута в локте и поднята вверх.

3. Бросок: резкое движение рукой от плеча, попадание в цель.

Средний возраст.

1. И.п.: стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая – впереди; правая рука с предметом на уровне глаз (прицеливание).

2. Замах: поворот вправо, сгибая правую ногу, одновременно правая рука, согнутая в локте, движется вниз-назад-вверх, поворот в направлении броска.

3. Бросок: резкое движение рукой от плеча, попадание в цель.

4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

Старший возраст.

1. И.п.: стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая – впереди; правая рука с предметом на уровне глаз (прицеливание).

2. Замах: поворот вправо, сгибая правую ногу, левую – на носок, одновременно правая рука, согнутая в локте, движется вниз-назад-вверх, поворот в направлении броска.

3. Бросок: перенос тяжести тела на левую ногу, резкое движение руки вперед от плеча, попадание в цель.

4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

**Методика обследования метания.**

Заранее готовится вертикальная, цель четко обозначается место, с которого будут метать. Метание в цель проводится индивидуально. Каждому ребенку дается по шесть попыток. Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм.

**Показатели Метание в вертикальную цель.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст,лет** | **Пол** | | **Высокий уровень** | **Средний уровень** | **Низкий уровень** |
| **6-7 (ГТО) с 6 метров** | м |  | 4 | 3 | 2 |
| д |  | 3 | 2 | 1 |

Младший возраст.

1. И.П.: стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, правая рука согнута в локте.

2. Замах: небольшой поворот вправо.

3. Бросок: с силой, для сохранения направления полета предмета.

Средний возраст.

1. И.п.: стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди, правая рука держит предмет на уровне груди

2. Замах: поворот туловища вправо, сгибая правую ногу, одновременно правая рука идет вниз-назад, поворот в направлении броска, правая рука- вверх-вперед.

3. Бросок: резкое движение руки вдаль-вверх, сохранение заданного направления полета предмета.

4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

Старший возраст:

1. И.п.: стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая - впереди, правая – на носок, правая рука с предметом на уровне груди, локоть вниз.

2. Замах: поворот туловища вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела, левую на носок, одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз- назад- в сторону, перенос веса тела на левую ногу, поворот в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута – «положение натянутого лука».

3. Бросок: продолжая переносить тяжесть тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить, хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль-вверх, сохранять заданное направление полета предмета.

4. Заключительная часть: шаг вперед, сохранение равновесия.

**Методика обследования метания.**

Метание вдаль проводится на площадке длиной не менее 20 м, шириной 5 –6 м, которую заранее размечают по метрам флажками или цифрами. Уточняется порядок выполнения задания: по команде бросить мешочек (мяч) в определенном направлении, затем по команде собрать их. Каждому ребенку дается 3 попытки каждой рукой.

**Показатели метания вдаль**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст,лет** | **Пол** | | **Высокий уровень** | **Средний уровень** | **Низкий уровень** |
| **4** | м | Пр.р | 5,5 | 4,1 | 2,5 |
| Лев.р | 4,8 | 3,4 | 2,0 |
| д | Пр.р | 5,2 | 3,4 | 2,4 |
| Лев.р | 3,7 | 2,8 | 1,8 |
| **5** | м | Пр.р | 7,5 | 5,7 | 3,9 |
| Лев.р | 4,7 | 4,2 | 3,0 |
| д | Пр.р | 5,9 | 4,4 | 3,5 |
| Лев.р | 4,5 | 3,5 | 2,5 |
| **6** | м | Пр.р | 9,8 | 7,9 | 4,4 |
| Лев.р | 5,9 | 5,3 | 3,3 |
| д | Пр.р | 8,3 | 5,4 | 3,3 |
| Лев.р | 5,7 | 4,7 | 3,0 |
| **7** | м | Пр.р | 13,9 | 10,0 | 6,0 |
| Лев.р | 10,8 | 6,8 | 5,0 |
| д | Пр.р | 11,8 | 8,3 | 5,5 |
| Лев.р | 8,0 | 5,6 | 4,6 |

**Лазание по гимнастической стенке.**

Младший возраст.

1. Крепкий хват руками, поочередный перехват рейки.

2. Чередующийся шаг.

3. Активные, уверенные движения.

Средний возраст.

1. Одновременность постановки руки и ноги на рейку.

2. Ритмичность движений.

Старший возраст.

1. Одноименная или разноименная координация рук и ног.

2. Одновременность постановки руки и ноги на рейку.

3. Ритмичность движений.

**Методика обследования лазания.**

Проверка движений проводится индивидуально. Необходимо расположить около снаряда маты. Возможны предварительные попытки. Начало подъема сопровождается командами: «Приготовиться, марш». Каждому ребенку дается по три попытки, учитывается лучший результат.

**Показатели скорости лазания разноименным способом (с)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст, лет | пол |  | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
| 6 | м | подъем | 17,7 | 27,8 | 43,2 |
| спуск | 13,0 | 23,8 | 37,6 |
| д | подъем | 12,5 | 27,7 | 39,2 |
| спуск | 12,5 | 24,6 | 41,2 |
| 7 | м | подъем | 54,0 | 34,8 | 21,6 |
| спуск | 48,0 | 34,6 | 21,6 |
| д | подъем | 51,0 | 33,6 | 18,7 |
| спуск | 54,1 | 35,8 | 24,8 |

**Тест по определению прироста показателей психофизических качеств**

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств мы предлагаем пользоваться формулой, предложенной В.И. Усачевым:

100(V1 – V2)

W = ½ (V1+V2)

где    W - прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень.

Например: Саша Д. прыгнул в длину с места вначале года на 42 см., а в конце – на 46см. подставляя эти значения формулу, получаем:

W=  100(46-42)  = 9%

                   1/2(42+46)

Хорошо это или плохо? Ответ на этот вопрос можно найти в шкале оценки темпов прироста физических качеств.

**Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Темпы прироста (%)*** | ***Оценка*** | ***За счет чего достигнут прирост*** |
| До 8 | Неудовлетворительно | За счет естественного роста |
| 8-10 | Удовлетворительно | За счет естественного роста и естественной двигательной активности |
| 10-15 | Хорошо | За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания |
| Свыше 15 | Отлично | За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений |

Таким   образом, представленные   тесты   и   диагностические   методики

позволяют:

1. оценить различные стороны психомоторного развития детей;
2. видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;
3. широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений.