

**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 2»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | 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 +. Часть 2» |
|  | Срок реализации | 5 месяцев |
|  | 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**

Рабочая программа педагога дополнительного образования Степаревой Т.В. разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, основной образовательной программой МБДОУ «Детский сад № 1 «Незабудка» ОРВ с.Яренск», с учётом основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой и предусмотрена для организации образовательной деятельности с детьми в возрасте 5-6 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

«Физическое развитие» включает приобретение 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.

Программа «Стимул 5+» 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.

Программа «Стимул 5+» состоит из двух частей: I часть программы подразумевает обучение воспитанников с 01 сентября по 28 декабря текущего учебного года, II часть программы - с 1 января по 24 мая учебного года. Условия реализации данной программы в предварительном усвоении обеих частей.Обе части являются взаимодополняющими и необходимыми.

**Актуальность**программы в приоритетности задач по поддержке и развитию физической культуры и массового спорта, как одной из важнейших основ оздоровления нации.

**Целесообразность** данной программы состоит в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и формировании двигательного опыта, стремлении выработки состояния полного физического, душевного и социального благополучия.

**Новизна**заключается в том, что при её составлении упор делался на более углубленное изучение подготовки юных спортсменов в познавательной, игровой, спортивной и соревновательной деятельности.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической подготовке учащихся, полученные на основе методических материалов и рекомендаций последних лет.

Образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

Форма обучения очная.

**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.

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:**

1. Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки - у меня слабое зрение»).
2. Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
3. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
4. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
5. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.
6. Знакомить детей с возможностями здорового человека.
7. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.
8. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
9. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
10. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.
11. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
12. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
13. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
14. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
15. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
16. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
17. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
18. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
19. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате (через рекомендации родителям для формирования навыка дома), отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.
20. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
21. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
22. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

**Условия набора**

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.

**Срок реализации программы «Стимул» I и II части – 1 год** Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу (25 минут), 36 недель - с 01 сентября по 24 мая:

**I часть программы – 4 месяца, з**анятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу (25 минут), 17 недель - с 01 сентября по 28 декабря;

**II часть программы – 5 месяцев, з**анятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу (25 минут), 19 неделю - с 11 января по 24 мая.

**Программа реализуется по сетевому взаимодействию.**

**Наполняемость учебной группы обучения**

Минимальное количество обучающихся 15 человек.

**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

.

**Формы организации деятельности по образовательной области «Физическое развитие»:**

* Подвижные, спортивные игры, упражнения, Дни здоровья;
* спортивные праздники, досуги и акции, соревнования;
* совместные походы на природу.

Тип занятий: индивидуальные, индивидуально – групповые, групповые, в парах, фронтальные и др.

**Межпредметные связи:**

Анатомия человека (строение тела человека),

Питание (белки, углеводы, жиры),

История (зарождения физической культуры),

Информатика (показ обучающих видеозаписей, фотографий, презентаций).

**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.

**Текущий контроль** проводится на каждом занятие 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.

**Коррекционный контроль** осуществляется в процессе выполнения задания и служит самостоятельному оперативному корректированию учебных, соревновательных и других действий.

**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.

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-19

Количество часов - 57

Часов в неделю - 3

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела, темы | Ко-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 | Диагностика, мониторинг, все виды контроля, протокол |
|  | Итого | 108 | 23 | 85 |  |

1. **Календарный учебный график**

Дата начала учебного процесса – 11 января, окончание – 24 мая.

Количество учебных недель – 19.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Сроки проведения | Количество часов | Форма занятия | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
| январь | | | | | | |
| 1 | 1 неделя | 1 | Групповая | Ознакомление с основами знаний, ТБ и ПП  1.  Прыжки в длину с места (расстояние 40 см), повторить 6-8 раз.  2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч.  3. Броски мяча вверх.  4. П/И «Совушка» | Спортивный зал | Опрос, наблюдение |
| 1 | Групповая | 1.  Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8-10 раз.  2. Переползание через предметы (гимнастическая скамейка) и подлезание под дугу в группировке.  3.  Перебрасывание мячей (большого диаметра) друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2,5 м.  4. П/И «Ловишки парами» | Спортивный зал | Опрос, наблюдение |
|  |  | 1 | Групповая | *Игровые упражнения.*  «Кто быстрее».  «Пробеги —не задень».  Скользящий шаг на лыжах. | Спортивная площадка | Опрос, наблюдение, соревнования |
| 2 | 2 неделя | 1 | Групповая | 1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек (2-3 раза).  2.  Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют (2—3 раза).  3.  Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции (расстояние 6 м).  4.  Ведение мяча в прямом направлении. | Спортивный зал | Опрос, наблюдение |
| 1 | Групповая | 1.  Лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке стенки, спуск вниз (2 раза);  2.  Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2 раза).  3.  Прыжки через шнуры (6—8 штук) на двух ногах без паузы; расстояние между шнурами 50 см (2—3р).  4.  Ведение мяча до обозначенного места. | Спортивный зал | Опрос, наблюдение,  диагностика |
| 1 | Групповая | Игровые упражнения.  «По местам», «С горки на лыжах». | Спортивная площадка | Опрос, наблюдение, |
| 3 | 3 неделя | 1 | Групповая | 1.  Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны (2-3 раза).  2.  Прыжки через бруски (6—8 шт., высота бруска до 10 см) без паузы (2-3 раза).  3. Бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5—6 раз).  4. П/И «Хитрая лиса» | Спортивный зал | Опрос, наблюдение |
| 1 | Групповая | 1.  Равновесие —бег по гимнастической скамейке (2—3 раза).  2.  Прыжки через бруски правым и левым боком (3—4 раза).  3.  Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).  4. П/И «Мороз-красный нос» | Спортивный зал | Опрос, наблюдение |
| 1 | Групповая | *Игровые упражнения.*  «Точный пас». «По дорожке». Подъём в горку на лыжах лесенкой. | Спортивная площадка | Опрос, наблюдение, соревнования |
| февраль | | | | | | |
| 4 | 1 неделя | 1 | Групповая | 1.  Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8-10 раз.  2.  Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2-3 раза.  3.  Лазанье — подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола, в группировке, 2—3 раза.  4.П/И «Охотники и зайцы» | Спортивный зал | Опрос, наблюдение |
| 1 | Групповая | 1.  Прыжки в длину с места (расстояние 60 см), 8—10 раз.  2.  Ползание на четвереньках между набивными мячами (2—3 раза).  3.  Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах на дистанции 2 м, (10-12 раз).  4. М/И «Найди следы заца» | Спортивный зал | Опрос, наблюдение,  соревнования |
| 1 | Групповая | *Игровые упражнения.*  «Кто дальше».  «Кто быстрее» скольжение на лыжах. | Спортивная площадка | Опрос, наблюдение,  соревнования |
| 5 | 2 неделя | 1 | Групповая | 1.  Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м (5-6 раз).  2.  Подлезание под палку (шнур) (высота 40 см), 2-3 подряд.  3.  Перешагивание через шнур (высота 40 см).  4. П/И «Не оставайся на полу» | Спортивный зал | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль |
| 1 | Групповая | 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м (5-6 раз).  2.  Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине «Проползи —не урони» (2—3 раза).  3.  Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см), 2—3 раза.  4.Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см друг от друга. | Спортивный зал | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль |
| 1 | Групповая | *Игровые упражнения.*  «Точно в круг». «Кто дальше».  Ходьба за самым ловким ловишкой. | Спортивная площадка | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль |
| 6 | 3 неделя | 1 | Групповая | 1.  Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек.  2.  Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (или за голову), приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе (2—3 раза).  3.  Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (дистанция 6 м), 2—3 раза.  4.  Отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант, большого диаметра) на расстояние 8 м. | Спортивный зал | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, соревнования |
| 1 | Групповая | 1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек (2 раза).  2.  Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2—3 раза).  3.  Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в ряд (дистанция 4 м).  4.  Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (правой и левой), мячи малого диаметра. | Спортивный зал | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль |
| 1 | Групповая | *Игровые упражнения.*  «Гонки санок». «Марш!» —  «Не попадись   «По мостику». | Спортивная площадка | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль,соревнования |
| 7 | 4 неделя | 1 | Групповая | 1.  Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2—3 раза).   •  2.  Прыжки из обруча в обруч (обручи лежат на полу на расстоянии 40 см один от другого), 2—3 раза.  3.  Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посредине между шеренгами.  4. П/И «Мяч водящему» | Спортивный зал | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, |
| 1 | Групповая | 1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс, 2—3 раза.  2.  Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 штук), положенные в ряд, 3 раза.  3.  Переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол (10-12 раз).  4. П/И «Мышеловка» | Спортивный зал | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль |
| 1 | Групповая | *Игровые упражнения.*  «Пас точно на клюшку».  «Проведи —не задень». | Спортивная площадка | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль,соревнования |
| март | | | | | | |
| 8 | 1 неделя | 1 | Групповая | Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5-6 раз с приземлением на мат.  2.  Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча, 5—6 раз.  3.  Ползание на четвереньках между предметами.  П/И «Хитрая лиса» | Спортивный зал | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, соревнования |
| 1 | Групповая | 1.  Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5-6 раз.  2. Метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3 м), 4-6 раз.  3.  Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м. Выполняется шеренгами — «Кто быстрее доползет до кегли». | Спортивный зал | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль.соревнования |
| 1 | Групповая | *Игровые упражнения.*  «Ловкие ребята».  «Кто быстрее» (эстафета на лыжах). | Спортивная площадка | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль,соревнования |
| 9 | 2 неделя | 1 | Групповая | 1 Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»), 2-3 раза.  2.  Равновесие — ходьба по гимнастической  скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.  3.Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед; дистанция 3 м. Повторить 2-3 раза.  4. М/И «Угадай по голосу» | Спортивный зал | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль |
| 1 | Групповая | 1.  Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, 2-3 раза.  2.  Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться крутом и пройти дальше.  3.  Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге, 2-3 раза  4.П/И «Охотники и утки» | Спортивный зал | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, соревнования |
| 1 | Групповая | Игровые упражнения.  «Удочка» — игровое упражнение с прыжками, «Ловишки» | Спортивная площадка | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль,соревнования |
| 10 | 3 неделя | 1 | Групповая | 1   Лазанье под шнур боком, не касаясь его, 4-6 раз.  2   Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 м).  3   Равновесие —ходьба на носках между набивными мячами, руки  за головой  4 П/И «Не оставайся на полу» | Спортивный зал | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, |
| 1 | Групповая | 1.  Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м, способом от плеча, 6—8 раз.  2.  Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, 2 раза.  3. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно, 2 раза.  П/И «Мышеловка» | Спортивный зал | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, |
| 1 | Групповая | Игровые упражнения на лыжах.  «Прокатись не задень».  «Проедь под стойкой». | Спортивная площадка | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль |
| 11 | 4 неделя | 1 | Групповая | 1.  Равновесие—ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.  2.   Прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см), 2-3 раза.  3.   Броски мяча двумя руками из-за  головы, стоя в шеренгах, —15 раз.  4 П/И « Ловишки с лентами» | Спортивный зал | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, |
| 1 | Групповая | 1.  Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2—3 раз).  2.  Прыжки на двух ногах на расстояние 2 м, затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет.  3.  Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (8-10 раз).  4 П/И «Охотники и зайцы» | Спортивный зал | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, |
|  |  | 1 | Групповая | *Игровые упражнения.*  «Ловишки-перебежки».  «Передача мяча в колонне». | Спортивная площадка | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль,соревнования |
| 12 | 5 неделя | 1 | Групповая | 1.  Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед.  2.  Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах.  3.  Пролезание в обруч прямо и боком.  4 М/И «Летает – не летает» | Спортивный зал | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, соревнования |
| 1 | Групповая | 1.  Прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед на расстояние 8- 10 м; 3 раза.  2.  Прокатывание обручей друг другу с расстояния 3 м.  3.  Пролезание в обруч.  4. П/И «Охотник и утки» | Спортивный зал | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль,соревнования |
| 1 | Групповая | *Игровые упражнения.*  «Пройди —не задень».  «Догони обруч».  «Перебрось и поймай». | Спортивная площадка | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль,соревнования |
| апрель | | | | | | |  |  |  | *Повороты на лыжах.*  *Игровые упражнения.*  «Кто дальше бросит»   «Не задень». |
| 13 | 1 неделя | 1 | Групповая | 1.  Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м одной рукой, способом от плеча (5-6 раз).  2.   Ползание по прямой, затем переползание через скамейку (2-3 раза).  3.  Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи).  4.П/И «Удочка» | Спортивный зал | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль |
| 1 | Групповая | 1.  Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м (правой и левой рукой).  2.  Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны.  3.  Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»).  4. П/И «У медведя во бору» | Спортивный зал | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль |
|  |  | 1 | Групповая | Игровые упражнения.  «Кто быстрее».  «Мяч в кругу». | Спортивная площадка | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, соревнования |
| 14 | 2 неделя | 1 | Групповая | 1.  Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек.  2.  Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8-10 м).  3.  Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс  4. П/И «Горелки» | Спортивный зал | Опрос, наблюдение, соревнования |
| 1 | Групповая | 1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастической рейке приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек, 2 раза.  2.  Прыжки — перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (расстояние 3-4 м), 2-3 раза.  3.   Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс, 2—3 раза.  4.М/И «Угадай ,чей голосок» | Спортивный зал | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль |
|  |  | 1 | Групповая | Игровые упражнения.  «Сбей кеглю».  «Пробеги — не задень». | Спортивная площадка | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, соревнования |
| 15 | 3 неделя | 1 | Групповая | 1.  Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, разложенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс.  2.  Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м) до флажка (2—3 раза).  3.  Броски мяча (диаметр 8-10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля мяча двумя руками.  4. М/И «Что изменилось?» | Спортивный зал | Опрос, наблюдение, соревнования |
| 1 | Групповая | 1.  Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше (2-3 раза).  2.  Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, дистанция 5 м (2-3 раза).  3.П/И «Мышелока» | Спортивный зал | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль |
|  |  | 1 | Групповая | *Игровые упражнения.*  «Проведи мяч».  «Пас друг другу».  «Отбей волан» | Спортивная площадка | Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль,соревнования |
| 16 | 4 неделя | 1 | Групповая | 1.  Прыжки в длину с разбега (5-6 раз).  2.  Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8-10 раз).  3.  Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи», 2 раза.  4. П/И «Не оставайся на полу» | Спортивный зал | Опрос, наблюдение, соревнования |
| 1 | Групповая | 1.  Прыжки в длину с разбега (5-6 раз).  2. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м; 5-6 раз.  3.  Лазанье под дугу (обруч), 5-6 раз.  4. М/И «Найди и промолчи» | Спортивный зал | Опрос, наблюдение, соревнования |
| 1 | Групповая | Метание мяча в цель, вдаль. | Спортивная площадка | Опрос, наблюдение, контрольные испытания, диагностика,мониторинг |
| май | | | | | | |
| 17 | 1неделя | 1 | Групповая | 1.   Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками (10-15 раз).  2. Лазанье — пролезание в обруч правым и левым боком в группировке (5-6 раз).  3.  Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.  4. М/И «У кого мяч?» | Спортивный зал | Опрос, наблюдение, соревнования |
| 1 | Групповая | 1.  Броски мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.  2.  Лазанье в обруч прямо и боком, выполняется в парах; один ребенок держит обруч, другой выполняет задание, затем ребята меняются местами.  3.  Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.  4. П/И «Мышеловка» | Спортивный зал | Опрос, наблюдение, соревнования |
| 1 | Групповая | Бег на 30 м. | Спортивная площадка | Опрос, наблюдение, контрольные испытания, диагностика, мониторинг |
| 18 | 2 неделя | 1 | Групповая | 1.  Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков (2—3 раза).  2.  Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии трех шагов ребенка, руки на пояс (2—3 раза).  3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2—3 раза).  4. П/И «Караси и щука» | Спортивный зал | Опрос, наблюдение, соревнования |
| 1 | Групповая | 1.  Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (2 раза).  2.  Ходьба с перешагиванием через бруски (высота бруска 10 см).  3.  Прыжки на правой и левой ноге попеременно (дистанция 5 м), повторить 2 раза.  4. П/И «Караси и щука» | Спортивный зал | Опрос, наблюдение, соревнования |
| 1 | Групповая | Прыжки с места, с разбега | Спортивная площадка | Опрос, наблюдение, контрольные испытания, диагностика |
| 19 | 3 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, соревнования |
| 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, соревнования |
| 1 | Групповая | Соревнования по легкой атлетике | Спортивная площадка | Опрос, наблюдение, контрольные испытания, диагностика, мониторинг |
| 19 | 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**

Позание, 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»;

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.

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, 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.