

Отдел образования Администрации
МО «Ленский муниципальный район»

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Комплексный Центр дополнительного образования»

Принято на
педагогическом совете
№ 2 от 28.10.2021 г.

Утверждаю:
директор
МБОУ ДОД КЦДО
_____ С.В. Коржаков
на основании приказа
от «08» ноября 2021 г. № 94

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Старт 5+»

для детей 5-6 лет

Срок реализации программы: 1 год.

Направление: физкультурно-спортивное.

Стартовый уровень.

Автор-составитель:
Самсонова Анна Сергеевна,
педагог дополнительного образования.

с. Яренск
2021.

Структура программы

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

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Старт 5+» разработана в соответствии с:

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

- Концепцией развития дополнительного образования детей от 04.09.2014г. № 1726-р;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ 2015 г.;

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

- Приказом Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта от 26.05.2021 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.

Физическое развитие детей дошкольного возраста зависит от приобретения опыта в двигательной деятельности, 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 заключается в том, что показатели иммунитета на севере у детей находятся на более низком уровне, чем у жителей других регионов страны, наблюдается повышенная заболеваемость ОРВ и ОРЗ. Одним из путей укрепления здоровья дошкольников

становится разумная тренировка организма, помогающая существенно снизить темп истощения резервов организма, повысить жизнестойкость. Поэтому основным фактором, влияющим на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, является двигательная активность.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что в процессе занятий большое внимание уделяется формированию у дошкольников положительной устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями, как основной составляющей здорового образа жизни.

Новизна программы заключается в том, что в образовательную деятельность включены подвижные игры, дыхательные гимнастики, беседы о здоровом образе жизни, а также о важных группах мышц и суставах человека, которые необходимо развивать с раннего возраста.

Программа реализуется по сетевому взаимодействию.

Данная программа реализуется МБОУ ДОД КЦДО и МБДОУ «Детский сад №1 «Незабудка» ОРВ с. Яренск в сетевой форме в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Договор № 4 от 01.09.2021 г.) .

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

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.

Цель программы: создание условий для выявления, раскрытия и развития физических способностей через систематические занятия физкультурно-спортивной направленности у детей дошкольного возраста.

Задачи программы:

Образовательные (обучающие):

- 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

Данная программа направлена на обучающихся 5-6 лет для проведения занятий физкультурно-спортивной направленности.

Для успешного обучения детей в программе используются игровые методы и приемы, так как игра является основным видом деятельности детей дошкольного возраста.

Педагогические принципы реализации программы

1. Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок. Постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе тренировок. Однако, для улучшения возможностей необходим «отдых». Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты

2. Систематичность. Все занятия происходят регулярно. Повышение возможностей организма происходит только при повторных нагрузках, которые углубляют эти изменения и способствуют более важным перестройкам в организме.

3. Вариативность. Варьируются: интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение. Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние ребёнка.

4. Наглядность. Это показ руководителем определенных упражнений и использование различных реквизита и инвентаря.

5. Доступность. Упражнения разучиваются от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка.

6. Закрепление навыков. Это выполнение упражнений на повторных занятиях и в домашних условиях.

7. Индивидуализация. Индивидуальный учет способностей каждого ребенка.

Образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

Характеристика обучающихся по программе

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.

Возраст и условия набора в группу

Программа предназначена для детей 5-6 лет.

Вид группы – общая физическая подготовка.

Состав группы – постоянный.

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

Минимальное количество обучающихся - 12 человек.

Сроки и этапы реализации программы

Продолжительность образовательного процесса – 1 год, количество учебных недель – 34, с 13 сентября по 23 мая. Общий объем программы - 68 учебных часов. Режим занятий - 2 часа в неделю. Длительность занятий определяется возрастом детей в соответствии с требованиями СанПиН - до 30 минут.

Формы и режим занятий по программе

Учебный материал программы подобран в соответствии со стартовым уровнем, предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания 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.

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, враспынную 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 способствуют 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.

Ожидаемые результаты и форма их проверки

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.

В результате освоения программы дети получают 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 (входной, текущий, итоговый).

Формы контроля и подведения итогов реализации программы

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

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

Итоговый контроль подведение результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы. Оформляется в виде диагностической карты.

Формы подведения промежуточных итогов реализации 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.

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.

2. Учебно-тематический план

Тематическое планирование.

№	Название раздела, темы	Кол-во ч.	Теория	Практика	Формы аттестации, контроля
1	Общие основы знаний, ПП и ТБ	1	1	-	Опрос
2	Общеразвивающие, гимнастические упражнения	8	2	6	Опрос, наблюдение, взаимоконтроль, самоконтроль
3	Легкая атлетика	13	2	11	Опрос, наблюдение, контрольные испытания
4	Общая физическая подготовка	16	2	14	Опрос, наблюдение, контрольные испытания
5	Школа мяча (эстафеты)	12	2	10	Опрос, наблюдение, контрольные испытания, соревнования
6	Подвижные и малоподвижные игры	12	2	10	Опрос, наблюдение, взаимоконтроль, соревнования
8	Контрольные испытания	6	-	6	Мониторинг
	Итого	68	11	57	

3. Календарный учебный график

Дата начала учебного процесса – 13 сентября, окончание – 23 мая.

Количество учебных недель – 34.

№	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
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. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м одна от другой. 2. Ползание по гимнастической	Спортивный зал	Опрос, наблюдение

				<p>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?»</p>		
октябрь						
3	1 неделя	1	Групповая	<p>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».</p>	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
		1	Групповая Групповая	<p>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»</p>	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
4	2 неделя	1	Групповая	<p>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»</p>	Спортивный зал	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль

		1	Групповая	<p>1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8-10 раз).</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 2,5 м).</p> <p>3. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка).</p> <p>4. П/И «Не оставайся на полу»</p>	Спортивный зал	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
5	3 неделя	1	Групповая	<p>1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м (4—5 раз).</p> <p>2. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола (3—4 раза).</p> <p>3. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2—3 раза).</p> <p>4. П/И «Удочка»</p>	Спортивный зал	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, соревнования
		1	Групповая	<p>Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м (4-5 раз).</p> <p>2. Ползание на четвереньках между предметами (набивные мячи, кубики), поставленными на расстоянии 1 м один от другого («змейкой»), 2-3 раза.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом (2—3 раза).</p>	Спортивный зал	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
6	4 неделя	1	Групповая	<p>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).</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. Сойти со скамейки, не спрыгивая.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см, с трех шагов (4—5 раз).</p> <p>4. П/И «Гуси-лебеди»</p>	Спортивный зал	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль,

		1	Групповая	<p>1. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий (через гимнастическую скамейку).</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше (руки на пояс или за голову).</p> <p>3. Прыжки на препятствие (высота 20 см), 2—3 раза.</p> <p>4. П/И «Ловишки-перебежки»</p>	Спортивный зал	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
7	5 неделя	1	Групповая	<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной.</p> <p>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.</p> <p>3. Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах, расстояние между ними 2—2,5 м.</p> <p>4. П/И «Ловишки с лентами», «Удочка»</p>	Спортивный зал	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
		1	Групповая	<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг (2—3 раза).</p> <p>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).</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 метров одна от другой.</p> <p>4. Закрепление первоначальных знаний по ОРУ.</p>	Спортивный зал	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль Сдача контрольных нормативов
ноябрь						

8	1 неделя	1	Группо вая	<p>1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, на расстояние 4—5 метров. Повторить 2—3 раза.</p> <p>2. Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков), повторить 2—3 раза.</p> <p>3. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4—5 метров), повторить 2—3 раза.</p> <p>4.П/И «Ловишки парами»</p>	Спортивн ый зал	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
		1	Группо вая	<p>1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (расстояние 4 метра), повторить 2 раза.</p> <p>2. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча 0,5 кг).</p> <p>3. Ведение мяча в ходьбе (диаметр мяча 6—8 см), повторить 2 раза.</p>	Спортивн ый зал	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
9	2 неделя	1	Группо вая	<p>1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2-3 раза.</p> <p>2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода, 3 раза.</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, 2—3 раза.</p>	Спортивн ый зал	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
		1	Группо вая	<p>1. Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м, 2-3 раза.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени, 2—3 раза.</p>	Спортивн ый зал	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, соревнования
10	3 неделя	1	Группо вая	<p>1. Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола, 5—6 раз.</p> <p>2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс, 2—3 раза.</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5 м, 2-3 раза.</p> <p>4.П/И «Ловишки парами»</p>	Спортивн ый зал	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, соревнования

		1	Групповая	<p>1. Подлезание под шнур прямо и боком (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (два или три прыжка на одной ноге и два на другой).</p> <p>3. Ходьба между предметами на носках, руки за головой.</p> <p>4. П/И «Гуси-лебеди»</p>	Спортивный зал	Диагностика, все виды контроля
11	4 неделя	1	Групповая	<p>1. Равновесие — ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через бруски (бруски лежат на полу на расстоянии 50 см один от другого), 2—3 раза.</p> <p>3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах (расстояние между шеренгами 2,5 м), 10—12 раз.</p> <p>П/И «Мороз-красный нос»</p>	Спортивный зал	Диагностика, все виды контроля
		1	Групповая	<p>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.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, между набивными мячами (общая дистанция 4 м).</p> <p>3. Переброска мячей (диаметр 20-25 см) друг другу в парах произвольным способом (по выбору детей).</p> <p>4. Закрепление первоначальных знаний по легкой атлетике.</p>	Спортивная площадка	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, соревнования, эстафета
Декабрь						
12	1 неделя	1	Групповая	<p>1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5 м); повторить 2—3 раза.</p> <p>2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>3. Ползание на четвереньках между предметами.</p>	Спортивный зал	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль

				4.П/И «Смелые воробышки»		
		1	Групповая	<p>1. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстояние 5 м, 2 раза.</p> <p>2. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой (расстояние 3-4 м), повторить 2 раза.</p> <p>3. Прокатывание набивного мяча (или обычного мяча большого диаметра), 2—3 раза.</p> <p>4.П/И «Охотники и зайцы»</p>	Спортивный зал	Диагностика, все виды контроля
13	2 неделя	1	Групповая	<p>1. Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу), с расстояния 2,5 м.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков), 2—3 раза.</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс), 2—3 раза.</p> <p>4.М/И «Летает - не летает»</p>	Спортивный зал	Опрос, наблюдение, соревнования
		1	Групповая	<p>1. Перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши. Повторить 10—12 раз.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп упражнения средний (не уронив мешочек).</p> <p>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.</p> <p>4.П/И «Не оставайся на полу»</p>	Спортивный зал	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль

14	3 неделя	1	Группо вая	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»	Спортивн ый зал	Опрос, наблюдение, соревновани я
		1	Группо вая	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»	Спортивн ый зал	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
15	4 неделя	1	Группо вая	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», «Ловишки парами»	Спортивн ый зал	Опрос, наблюдение, соревновани я
		1	Группо вая	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. Закрепление первоначальных знаний «Школа мяча»	Спортивн ый зал	Опрос, наблюдение, соревновани я, эстафета
	итого	30				

Дата начала учебного процесса – 10 января, окончание – 23 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
2	2 недели	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	Спортивный зал	Опрос, наблюдение, диагностика

				штук) на двух ногах без паузы; расстояние между шнурами 50 см (2—3р). 4. Ведение мяча до обозначенного места.		
3	3 недел я	1	Группо вая	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»	Спортивн ый зал	Опрос, наблюдени е
		1	Группо вая	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»	Спортивн ый зал	Опрос, наблюдени е
февраль						
4	1 недел я	1	Группо вая	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»	Спортивн ый зал	Опрос, наблюдени е
		1	Группо вая	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»	Спортивн ый зал	Опрос, наблюдени е, соревнован ия

5	2 недел я	1	Группо вая	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»	Спортивн ый зал	Опрос, наблюдени е, самоконтро ль, взаимоконт роль
		1	Группо вая	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.	Спортивн ый зал	Опрос, наблюдени е, самоконтро ль, взаимоконт роль
6	3 недел я	1	Группо вая	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 расстоянии 8 м.	Спортивн ый зал	Опрос, наблюдени е, самоконтро ль, взаимоконт роль, соревнован ия
		1	Группо вая	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	Спортивн ый зал	Опрос, наблюдени е, самоконтро ль, взаимоконт роль

				<p>между предметами, поставленными в ряд (дистанция 4 м).</p> <p>4. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (правой и левой), мячи малого диаметра.</p> <p>П/И «Зайцы в огороде»</p>		
7	4 недел я	1	Группо вая	<p>1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч (обручи лежат на полу на расстоянии 40 см один от другого), 2—3 раза.</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами.</p> <p>4. П/И «Мяч водящему»</p>	Спортивн ый зал	Опрос, наблюдени е, самоконтро ль, взаимоконт роль,
		1	Группо вая	<p>1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс, 2—3 раза.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 штук), положенные в ряд, 3 раза.</p> <p>3. Переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол (10-12 раз).</p> <p>4. Закрепление первоначальных игру по темам «Подвижные и малоподвижные игры»</p>	Спортивн ый зал	Опрос, наблюдени е, самоконтро ль, взаимоконт роль
март						
8	1 недел я	1	Группо вая	<p>Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5-6 раз с приземлением на мат.</p> <p>2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча, 5—6 раз.</p> <p>3. Ползание на четвереньках между предметами.</p> <p>П/И «Хитрая лиса»</p>	Спортивн ый зал	Опрос, наблюдени е, самоконтро ль, взаимоконт роль, соревнован ия
		1	Группо вая	<p>1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5-6 раз.</p> <p>2. Метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3 м), 4-6 раз.</p> <p>3. Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м.</p> <p>Выполняется шеренгами —</p>	Спортивн ый зал	Опрос, наблюдени е, самоконтро ль, взаимоконт роль, соревн ования

				«Кто быстрее доползет до кегли». П/И «Зайцы в огороде»		
9	2 недел я	1	Группо вая	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»	Спортивн ый зал	Опрос, наблюдени е, самоконтро ль, взаимоконт роль
		1	Группо вая	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»	Спортивн ый зал	Опрос, наблюдени е, самоконтро ль, взаимоконт роль, соревнован ия
10	3 недел я	1	Группо вая	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»	Спортивн ый зал	Опрос, наблюдени е, самоконтро ль, взаимоконт роль,
		1	Группо вая	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» «Прыгающие воробушки».	Спортивн ый зал	Опрос, наблюдени е, самоконтро ль, взаимоконт роль,

11	4 недел я	1	Группо вая	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»	Спортивн ый зал	Опрос, наблюдени е, самоконтро ль, взаимоконт роль,
		1	Группо вая	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»	Спортивн ый зал	Опрос, наблюдени е, самоконтро ль, взаимоконт роль,
12	5 недел я	1	Группо вая	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»	Спортивн ый зал	Опрос, наблюдени е, самоконтро ль, взаимоконт роль, соревнован ия
		1	Группо вая	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. Закрепление знаний по теме «Различные виды прыжков»	Спортивн ый зал	Опрос, наблюдени е, самоконтро ль, взаимоконт роль,соревн ования
апрель						
13	1 недел я	1	Группо вая	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	Спортивн ый зал	Опрос, наблюдени е, самоконтро ль, взаимоконт роль

				<p>скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи).</p> <p>4.П/И «Удочка», «Зайцы в огороде»</p>		
		1	Групповая	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м (правой и левой рукой).</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны.</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»).</p> <p>4. П/И «У медведя во бору»</p>	Спортивный зал	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
14	2 недели	1	Групповая	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек.</p> <p>2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8-10 м).</p> <p>3. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс</p> <p>4. П/И «Горелки»</p>	Спортивный зал	Опрос, наблюдение, соревнования
		1	Групповая	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастической рейке приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек, 2 раза.</p> <p>2. Прыжки — перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (расстояние 3-4 м), 2-3 раза.</p> <p>3. Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс, 2—3 раза.</p> <p>4.М/И «Угадай ,чей голосок»</p>	Спортивный зал	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
15	3 недели	1	Групповая	<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, разложенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м) до флажка (2—3 раза).</p>	Спортивный зал	Опрос, наблюдение, соревнования

				3. Броски мяча (диаметр 8-10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля мяча двумя руками. 4. М/И «Что изменилось?»		
		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 «Мышелочка», «Прыгающие воробушки».	Спортивный зал	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
16	4 недели	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. Закрепление знаний по теме «Школа мяча»	Спортивный зал	Опрос, наблюдение, соревнования
май						
17	1 неделя	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	<p>1. Броски мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>2. Лазанье в обруч прямо и боком, выполняется в парах; один ребенок держит обруч, другой выполняет задание, затем ребята меняются местами.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>4. П/И «Мышеловка» «Прыгающие воробушки».</p>	Спортивный зал	Опрос, наблюдение, соревнования
18	2 недели	1	Групповая	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков (2—3 раза).</p> <p>2. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии трех шагов ребенка, руки на пояс (2—3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2—3 раза).</p> <p>4. П/И «Караси и щука»</p>	Спортивный зал	Опрос, наблюдение, соревнования
		1	Групповая	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (2 раза).</p> <p>2. Ходьба с перешагиванием через бруски (высота бруска 10 см).</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (дистанция 5 м), повторить 2 раза.</p> <p>4. П/И «Караси и щука» «Зайцы в огороде»</p>	Спортивный зал	Опрос, наблюдение, соревнования
19	3 недели	1	Групповая	<p>1. Прыжки в высоту с места — упражнение «Достань до предмета».</p> <p>2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши (15-20 раз).</p> <p>3. Ползание на четвереньках между предметами (2—3 раза).</p> <p>4. М/П «У кого мяч?»</p>	Спортивный зал	Опрос, наблюдение, соревнования
		1	Групповая	Соревнования по легкой атлетике	Спортивная площадка	Опрос, наблюдение,

						контрольные испытания, диагностика, мониторинг
ИТОГО за год: 34 недели, 68 часов						

4. Содержание изучаемого курса

Общеразвивающие, гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения – специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе.

Цель: развивать двигательные, психические качества ребенка, подготавливать его к овладению сложными действиями, развивать силу мышц, быстроту мышечных сокращений, подвижность суставов, формировать правильную осанку.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без них, на месте и в движении: ОРУ с большими и малыми мячами, на гимнастической скамейке, набивными мячами, обручем.

Висы и упоры: Упражнения в висе стоя и лежа; вис на согнутых руках, подтягивание, в висе лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Лазанье и пролезания: лазанье — пролезание в обруч правым и левым боком в группировке, ползание по прямой, затем переползание через скамейку.

На освоение навыков равновесия: стойка на носках, на одной ноге (на полу и скамейке), ходьба по рейке гимнастической скамейки; повороты, стоя на скамейке, перешагивания через мячи.

На развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; акробатические упражнения; эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости: гимнастической стенке, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

На развитие скоростно-силовых способностей: прыжки через бруски, бросание мячей в корзину, метание набивного мяча.

На развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.

Легкоатлетические упражнения

Цель: повысить эмоциональное состояние детей, активизировать их внимание, подготовить организм к нагрузкам основной части.

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают

одно из главных мест в физическом воспитании. Данный материал содействует, прежде всего, развитию кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (ориентированию в пространстве, чувству ритма).

На развитие координационных способностей: ходьба на носках, прогнувшись, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук; коротким, средним, длинным шагом; с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий; с изменением длины и частоты шага, в различном темпе под звуковые сигналы.

На развитие скоростных и координационных способностей:

бег обычный, с изменением направления, с ускорением; коротким, средним, длинным шагом; с изменением частоты и длины шагов; в чередовании с ходьбой, челночный бег, с высоким подниманием бедра, приставными шагами, с захлестыванием голени назад, из различных исходных положений, эстафеты с бегом на скорость.

На развитие выносливости: равномерный, медленный бег, кросс по слабопересеченной местности с увеличением продолжительности до 10 мин.

На развитие скоростно-силовых способностей: прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом, с продвижением; прыжки с места с разбега, через мячи, веревочку, метание малого мяча по горизонтальной мишени, в цель, на дальность.

Подвижные и малоподвижные игры

Цель: давать выход запасам энергии ребенка. Развитие координации движений. Повысить положительный настрой и укрепить психоэмоциональное здоровье. Развитие навыков общения. Умение оценивать ситуацию и делать соответствующие выводы. Развивать быстроту реакции.

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности обучающегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на развитие координационных и кондиционных способностей. С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (бег, ходьба, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля, передачи, броски, удары по мячу), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

На развитие скоростных и координационных способностей: «Мышеловка», «Передай мяч», «У кого мяч», «Не оставайся на полу», «Ловишки-перебежки» и др.

На развитие скоростно - силовых способностей: «Удочка»; «Прыгающие воробушки»; «Зайцы в огороде» и др.

Игры малой подвижности на развитие внимательности: «Найди и промолчи», «У кого мяч?», «Угадай по голосу» и др.

Школа мяча

Цель: развитие крупных и мелких мышц обеих рук; увеличение подвижности суставов пальцев и кистей рук; ЦНС; координационных способностей, глазомера, ритмичности, согласованности движений; координационных способностей: быстроты, силы, ловкости.

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.

Контрольные испытания и соревнования

На начальных этапах рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольных испытаний. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах детского сада. Контрольные испытания:

- наблюдения за занимающимися в процессе учебных занятий;
- выполнение установленных контрольных испытаний.

5. Планируемые результаты

Будут знать:

1. Правила техники безопасности; гигиену, закаливание.
2. Правила подвижных и малоподвижных игр.

Будут уметь:

1. Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
2. Метать предметы на дальность и меткость из разных исходных положений;
3. Принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами;
4. Выполнять упражнения на гимнастической скамейке.

Приобретут навыки:

1. Владения техникой: ловли, передачи и бросков мяча;
2. Игры в подвижные и малоподвижные игры на развитие двигательных качеств;
3. Соблюдения правил безопасности во время выполнения упражнений;
4. Общения и взаимодействия со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
5. Организации игровой деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
6. Управления эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.

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 педагогом, 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 **трехбалльная система оценки успеваемости**.

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

Промежуточная аттестация 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.

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 испытания проводятся на протяжении всего учебного года (по легкой атлетике в сентябрь-октябре и апреле-мае).

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

Программа 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 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.

В процессе занятий широко используются имеющиеся тренажеры, спортивное оборудование, интернет-сайты, плакаты, таблицы. 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: Занятия проходят в спортивном зале общей площадью не менее 100 м², (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.

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

Кадровое обеспечение:

Педагог, реализующий дополнительную общеобразовательную программу 1 раз в 3 года проходит курсовые мероприятия по профилю деятельности. Профессиональные компетенции педагога соответствуют профессиональному стандарту «Профессиональный стандарт педагога дополнительного образования детей и взрослых».

9. 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 информационных источников

Для педагога:

- 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.

Для родителей:

1. Алябьева, Е. А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет / Е.А. Алябьева. - М.: Сфера, 2015. - 144 с.
2. Казина, О. Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы: моногр. / О.Б. Казина. - М.: ВКТ, Академия Развития, 2008. - 144 с.
3. Как расти здоровым. Развивающая игра-лото. 4-7 лет. - М.: ИП Бурдина С. В., 2016. - 599 с.
4. Ковалева, Анна Академия солнечных зайчиков. Хочу быть здоровым. Развивающие задания и игра для детей 5-6 лет / Анна Ковалева. - М.: Сфера, 2016. - 229 с.
5. Пензулаева, Л. И. Растем здоровыми и крепкими. 5-6 лет / Л.И. Пензулаева. - М.: Дрофа, 2007. - 832 с.
6. Потапчук, А. А. Как сформировать правильную осанку у ребенка / А.А. Потапчук. - Москва: Огни, 2009. - 982 с.

11. 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 освобождаются 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 3x10 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-внутри.
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 длиной 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	9,4-8,7	9,5-9,9	10,0-10,7
	Д	9,8-8,7	9,9-10,2	10,3-12,7
5	М	8,3-7,9	8,4-9,2	9,3-10,0
	Д	8,8-8,3	8,9-9,2	9,3-10,2
6	М	7,6-7,5	7,7-8,2	8,3-8,5
	Д	8,2-7,8	8,3-8,8	8,9-9,2
7	М	7,2-6,8	7,3-7,5	7,6-8,0
	Д	7,5-7,3	7,6-7,9	8,0-8,7
6-8 (ГТО)	М	6,0	6,7	6,9
	Д	6,2	6,8	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	70,0 и >	58,0-69,5	57,0 и <
	Д	70,0 и >	60,0-69,0	59,0 и <
5	М	92,0 и >	77,1-91,6	76,0 и <
	Д	87,0 и >	76,2-86,5	75,0 и <
6	М	101,0 и >	88,3-100,0	85,0 и <

	Д	100,0 и >	88,0-99,6	87,0 и <
7	М	114,0 и >	100,0-112,7	99,0 и <
	Д	113,0 и >	98,0-110,0	97,0 и <
7 (ГТО)	М	140,0 и >	120,0-112,7	110,0 и <
	Д	135,0 и >	115,0-110,0	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	167	125-140	100
	Д	153	115-135	100
7	М	240	200-225	180
	Д	220	182-203	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	65	48,2-54,4	40
	Д	62	47,5-53,1	40
7	М	70	60,0-65,5	50
	Д	65	55,0-58,0	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:

$$100(V1 - V2)$$

$$W = \frac{1}{2} (V1+V2)$$

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:

$$W = \frac{100(46-42)}{1/2(42+46)} = 9\%$$

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**

<i>Темпы прироста (%)</i>	<i>Оценка</i>	<i>За счет чего достигнуто прирост</i>
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.

Подвижные игры (П/И)

Инструктаж по ТБ во время игры – бережно относиться к инвентарю, соблюдать правила игры, бегать не наталкиваясь друг на друга и не толкаться.

1. «Мышеловка»

Цель: развивать ловкость, умение быстро действовать по сигналу воспитателя.
Ход игры: Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая (примерно треть играющих) образует круг — мышеловку. Остальные изображают мышей и находятся вне круга.

Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая:

«Ах, как мыши надоели,
Развелось их просто страсть.
Все погрызли, все поели,
Всюду лезут – вот напасть.
Берегитесь же, плутовки.
Доберемся мы до вас.
Вот поставим мышеловки,
Переловим всех за раз!»

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя: «Хлоп!» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают — мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они тоже становятся в круг (и размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть мышей будет поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется.

В конце игры воспитатель отмечает наиболее ловких мышей, которые ни разу не остались в мышеловке.

2. «Не попадись»

Цель: учить правильно прыгать на двух ногах, развивать ловкость.

Ход игры: На полу чертят круг (или выкладывают из шнура). Все играющие становятся за кругом на расстоянии полушага. Выбирается водящий. Он становится в круг в любом месте. Дети прыгают в круг и из круга. Водящий бежит в кругу, стараясь коснуться играющих в то время, когда они находятся в кругу. Ребенок, до которого водящий дотронулся, отходит в сторону. Через 30-40 секунд игра останавливается. Выбирается другой водящий, и игра повторяется со всеми детьми.

3. «Фигуры»

Цель: развивать воображение.

Ход игры: По сигналу воспитателя все дети разбегаются по залу (площадке). На следующий сигнал (удар в бубен) все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры ему понравились (оказались наиболее удачными). Игра повторяется 2—3 раза (можно назначить, выбрать водящего, который будет определять, чья фигура лучше).

4. "Мы – веселые ребята"

Цель: Упражнять детей в беге. Закрепить умение действовать по сигналу.

Ход игры: Дети стоят за чертой на одной стороне площадки (зала). В центре площадки находятся двое водящих. Дети хором произносят:

Мы – веселые ребята.

Любим бегать и скакать.

Ну, попробуй нас догнать!

Раз – два – три – лови!

После слова "Лови!" дети перебегают на другую сторону площадки, а водящие догоняют их. Тот, кого водящий осалил, отходит в сторону. Как только дети пересекут финишную черту, подсчитывается количество проигравших. Игра повторяется с другими водящими.

5. «Найди свой цвет»

Цель: формировать ориентировку в пространстве, приучать действовать по сигналу, развивать ловкость, внимание.

Ход игры: Воспитатель раздает детям флажки 3-4 цветов. Дети с флажками одного цвета стоят в разных местах зала, возле флажков определенного цвета. После слов воспитателя «Идите гулять» дети расходятся в разные стороны. Когда воспитатель скажет «Найди свой цвет» дети собираются у флага соответствующего цвета. Игра может сопровождаться музыкальным оформлением. Как усложнение, когда игра освоена детьми, можно менять ориентировочные флажки местами, располагая их в разных местах спортивного зала.

6. "Перелет птиц"

Цель: Упражнять в лазании, развивая ловкость и силу.

Ход игры: На одной стороне зала находятся дети – птицы. На другой стороне располагают различные пособия – гимнастические скамейки, кубы и т.д. – это деревья. По сигналу "Птицы улетают!" дети, помахивая руками, как крыльями, разбегаются по всему залу. По сигналу "Буря!" все птицы бегут к деревьям и стараются как можно быстрее занять какое – либо место. Когда воспитатель произносит "Буря прекратилась!". Дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу – "птицы продолжают свой полет".

7. «Не оставайся на полу»

Цель: развивать умение правильно прыгивать с возвышения двумя ногами, мягко приземляясь, сгибая колени.

Ход игры: В различных местах зала находятся разные предметы высотой 25–30 см. Выбирается ловишка. Ему надевают на руку повязку. Под удары бубна дети прыгивают с предметов и бегают или прыгают по залу. Ловишка принимает участие в беге. По сигналу «Лови!» все дети снова взбираются на предметы. Ловишка ловит тех, кто не успел вскочить на возвышение, и те садятся в стороне.

8. Подвижная игра «Удочка»

Цели: учить детей правильно подпрыгивать; оттолкнуться и подобрать ноги.

Ход игры: Играющие стоят по кругу, в центре — воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Описав мешочком два-три круга, воспитатель дает паузу, во время которой подсчитывается количество задевших за мешочек и даются необходимые указания по выполнению прыжков.

9. «Гуси-лебеди».

Цель: развивать ловкость, гибкость, скорость.

Ход игры: На одной стороне зала обозначается дом, в котором находятся «гуси». На противоположной стороне зала стоит «юаюка». С боку площадки находится логово «волка». Все остальное место — луг. «Бабка» выгоняет «гусей» на «луг», погулять.

Бабка зовет гусей.

Бабка: Гуси, гуси!

Гуси (хором): Га — га — га!

Бабка : Есть хотите?

Гуси (хором): Да, да, да!

Бабка: Так летите же домой!

Гуси (хором) : Нам нельзя! Серый волк под горой, не пускает нас домой.

Бабка: Так летите, как хотите, только крылья берегите.

«Гуси» бегут домой через логово «волка», а «волк» выбегает из логова и старается поймать «гусей». Отмечаются «гуси», которые убежали от «волка» и благополучно вернулись домой. Игра продолжается с другими «бабкой» и «волком».

10.«Ловишки - перебежки»

Цель: развивать быстроту движений.

Ход игры: Дети стоят за чертой на одной стороне площадки. На второй стороне площадки также проведена черта. Сбоку стоит ловишка. На слова воспитателя: «Раз, два, три — беги!» — дети перебегают на другую Сторону площадки, а ловишка ловит (осаливает рукой), Прежде чем они успеют пересечь черту. Проводится подсчет пойманных, и перебежка повторяется. После двух-трех перебежек выбирается другой ловишка из числа наиболее ловких и быстрых ребят, которые не были пойманы.

11.«Ловишки с ленточками».

Цель: развитие внимания, быстроты реакции, ловкости и сноровки.

Правила игры:

1. Игра начинается и заканчивается по сигналу.
2. Бегать разрешается в любом направлении в пределах площадки.
3. Количество собранных лент неограниченно.
4. Оставшийся без ленты покидает площадку.
5. Выигрывает тот, кто дольше всех продержится на площадке.

Ход игры: Играющие становятся по кругу, в центре стоит водящий - ловишка. Каждый из участников получает цветную ленту, которую они закладывают сзади за пояс. По сигналу педагога - дети разбегаются по площадке. Задача ловишки - собрать как можно больше «хвостиков». Лишившийся ленточки выбывает из игры и присаживается на скамейку. Выигрывает тот, кто сохранил свой «хвост»-ленту до конца игры.

12.«Ловишки парами».

Цель: развивать быстроту движений.

Ход игры: Дети выстраиваются в две шеренги на расстоянии 3–4 шагов друг от друга. По сигналу воспитателя «Беги!» дети первой шеренги убегают, а дети второй догоняют каждый свою пару и стараются поймать, прежде чем первые пересекут обозначенную линию финиша. После двух перебежек дети меняются местами.

13. «Мороз, Красный нос»

Цель: развивать ловкость, быстроту движений.

Ход игры: На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома, в одном из них располагаются играющие. Посредине площадки лицом к ним становится водящий – Мороз, Красный нос. Он произносит:

– Я Мороз, Красный нос. Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?

Играющие хором отвечают:

– Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз.

После этого они перебегают через площадку в другой дом. Мороз догоняет их и старается «заморозить» (коснуться рукой). «Замороженные» останавливаются на том месте, где их настиг Мороз, и стоят так до окончания перебежки. Мороз подсчитывает, сколько их «заморозил». После нескольких перебежек выбирают нового Мороза. В конце нескольких перебежек подводятся итоги, сравнивают, какой Мороз «заморозил» больше играющих.

14. «Охотник и зайцы»

Цель: учить метать в подвижную мишень.

Ход игры: Из числа играющих выбирается охотник, остальные дети – зайцы. На одной стороне зала (площадки) отводится место для охотника, на другой – дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе в дом. Зайцы выпрыгивают из-за кустов и прыгают в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» - зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мячи (в руках у него 2-3 мяча). Зайцы, в которых он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом. После каждой охоты на зайцев охотник меняется, но выбирается не из числа пойманных. Во избежание травм в данной игре лучше использовать мягкие мячи.

15. «Смелые воробушки»

Цель: развивать быстроту и ловкость.

Ход игры: дети строятся в круг, перед каждым играющим два снежка. В центре круга водящий – кошка. Дети изображают воробушка и по сигналу воспитателя прыгают в круг через снежки и прыгают обратно из круга по мере приближения кошки. Воробей, которого коснулась кошка. Получает штрафное очко, но из игры не выбывает. Через некоторое время воспитатель останавливает игру и, подсчитывает количество «осаленных»; выбирается новый водящий.

16. Подвижная игра «Хитрая лиса»

Цель: развивать умение быстро реагировать после сигнала.

Ход игры: Играющие стоят по кругу с закрытыми глазами. Воспитатель обходит круг за их спинами и дотрагивается до одного ребенка – он становится лисой. Играющие открывают глаза и спрашивают хором: «Хитрая лиса, где ты?» После произнесения этих слов хитрая лиса выходит на середину круга и произносит: «Я здесь!» Все разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманные отходят в сторону.

17. Подвижная игра «Медведь и пчелы»

Цель: развивать умение действовать по сигналу, правильно залазить на лесенку, имитировать действия персонажей.

Ход игры: Дети делятся на две равные группы, одна – пчёлы, другая – медведи. На гимнастической стенке, скамейке находится улей, на другой стороне – луг, в стороне берлога медведей. По условному сигналу пчёлы вылетают из улья, жужжат и летят на луг за мёдом. Как только пчёлы улетят на луг за мёдом, медведи выбегают из берлоги, забираются в улей и лакомятся мёдом. Воспитатель подаёт сигнал: «Медведи!» пчёлы летят к ульям, стараясь «ужалить (засалить)» медведей, те убегают в берлогу, «ужаленные» медведи пропускают одну игру. После 2-3 повторений дети меняются ролями.

Техника безопасности: Следить, чтобы с гимнастической стенки слезали не прыгивая, не пропуская реек. Со скамеек прыгивать на носки полусогнутые ноги.

18.«Перенесем овощи с огорода»

Цель: Упражнять детей в беге, формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки в основных движениях и играх-эстафетах.

Ход игры: Дети встают в две шеренги, расстояние между шеренгами 3-4 шага. Напротив каждой команды (4 – 5 м) лежит обруч с «овощами». Возле команд стоит корзина, в которую нужно собрать овощи. По сигналу первые участники бегут к обручу, берут по одному предмету, оббегают обруч и возвращаются к команде. Кладут предмет в корзину, передают эстафету следующему игроку, дотронувшись до плеча. Побеждает команда, собравшая урожай раньше.

19."Догони свою пару"

Цель:Упражнять детей в беге с ускорением.

Ход игры:Дети встают в две шеренги; расстояние между шеренгами 3-4 шага.

По сигналу воспитателя выполняется бег на противоположную сторону площадки (дистанция 15 – 20). Игрок второй шеренги старается дотронуться (запятнать) до игрока первой, прежде чем тот пересечет условную линию.

Воспитатель подсчитывает количество проигравших. При повторении игрового задания дети меняются ролями.

20.«Горящий мяч» (финская игра)

Цель:Упражнять детей в меткости, ловкости.

Ход игры:Внутри начерченного круга стоят игроки. Выбивной (сжигающий мяч) стоит за кругом и старается попасть в игрока. Выбитый выходит за круг и становится помощником сжигающего. Число сжигающих растёт. Победитель – последний в круге.

21.Подвижная игра «Два Мороза»

Цель: развивать ловкость, быстроту.

Ход игры: На противоположных сторонах площадки отмечаются два дома.

Играющие располагаются на одной стороне. Выбираются Мороз, Красный нос и Мороз, Синий нос, которые стоят в середине зала. По сигналу: «Начинайте!»

– оба Мороза говорят:

– Мы два брата молодые, два Мороза удалые:

Я Мороз, Красный нос, я Мороз, Синий нос.

Ну-ка, кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?

Все играющие хором отвечают:

– Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз.

После сигнала «Мороз» все играющие перебегают на другую сторону, а Морозы стараются их «заморозить», то есть коснуться рукой. «Замороженные» останавливаются и не двигаются, пока все не перебежит. В конце подсчитывают, какая пара Морозов «заморозила» большее число играющих.

22.«День и ночь»

Цель: развивать двигательную активность.

Ход игры : На некотором расстоянии друг от друга проводятся две линии. У одной линии выстраиваются мальчики, у другой – девочки. Ведущий между ними. Команда мальчиков – «Ночь», а команда девочек – «День». По команде «Ночь» мальчики ловят девочек, по команде «День» девочки ловят мальчиков. Тот, кого поймали, переходит в команду противников.

23."Льдинки, ветер и мороз"

Цель: Воспитывать ловкость, выдержку, развивать скоростные умения.

Ход игры:Играющие встают парами лицом друг к другу и хлопают в ладоши, приговаривая:

- Холодные льдинки,

Прозрачные льдинки,

Сверкают, звенят:

"Дзинь, дзинь..."

Делают хлопок на каждое слово: сначала в свои ладоши, затем в ладоши товарища. Хлопают в ладоши и говорят: "Дзинь, дзинь" до тех пор, пока не услышат сигнал: "Ветер!". Дети-льдинки разбегаются в разные стороны и договариваются, кто с кем будет строить круг – большую льдинку. На сигнал "Мороз!" все выстраиваются в круг и берутся за руки.

Правила: Выигрывают те дети, у которых в кругу оказалось большее число игроков. Договариваться надо тихо о том, кто с кем будет строить льдинку. Договорившиеся дети берутся за руки. Менять движения можно только по сигналу "Ветер!" или "Мороз!". В игру желательно включать разные движения: поскоки, легкий или быстрый бег, боковой галоп и т.д.

24.«Пингвины на льдине»

Цель: развивать быстроту движения, ориентирование в пространстве, ловкости, равновесие.

Ход игры: Дети встают в две шеренги, расстояние между шеренгами 3-4 шага. Командам нужно пройти от одной линии зала (океана) до другой, перемещаясь на льдинах (обруче). Каждой команде выдается по два обруча. По сигналу педагога, первые участники кладут один обруч на пол и встают в него, затем кладут второй обруч и перешагивают из первого во второй и так до второй

линии, перекладывая обручи один за другим. Перепрыгнув вторую линию, игрок берет оба обруча и бежит к своей команде, передав обручи второму игроку.

25.«У солдат порядок строгий».

Цель: развивать быстроту движения, скорость реакции, внимательность.

Ход игры: Дети делятся на 2 команды. Каждая команда строится в шеренгу в определенном месте зала. По сигналу педагога дети разбегаются по залу и произносят слова: «У солдат порядок строгий, знают все свои места. Ну, трубите веселее: тра-та-та, тра-та-та!». По сигналу педагога играющие быстро строятся в шеренгу.

Игра повторяется 2-3 раза.

Примечания: Строиться можно не только в шеренгу, но и в круг и два круга. Смотреть сигнальные карточки.

26.«Военные на учениях» (эстафета)

Цель: развивать быстроту движения, силу, ловкости, равновесие, смекалку.

Ход игры: Дети делятся на 2 команды. Каждая команда строится в шеренгу в определенном месте зала. По сигналу педагога дети выполняют «Точки» маршрута (эстафеты).

1. «Разминируй поле»

На участке найти закопанные пластиковые бутылки и открутить крышки. Только в этом случае мина считается обезвреженной. У каждого отряда свой цвет крышек.

2. Преодолей препятствие.

Проползти под сеткой, не прибегая к помощи взрослых.

3. Попади в цель

Метание проводят по 2 снарядам – мячами в цель.

4. Разведка

Пройти полосу препятствий: пролезание в обруч, бег змейкой.

5. Оказание медицинской помощи

Одна группа перевязывают голову, другая ногу, третья руку.

6. Переправа

Проползти по бревну(скамейка)

7. Доставь оружие

Передать автоматы над головой, стоя в шеренге, с одного края площадки на другой.

8. Проползти в тоннеле

Проползти в тоннеле, не останавливаясь

9. Собери технику.

Собери военную технику (на последней площадке каждая команда находит пакет на веранде и выполняет задание)

Собрать разрезанные картинки с боевой техникой.

27.«Чье звено скорее соберется»

Цель. Упражнять детей в беге в различных направлениях. Развивать внимание, умение внимательно слушать сигнал воспитателя. Закрепить умение быстро ориентироваться в пространстве, строиться в колонну.

Ход игры: Дети делятся на 3-4 группы с одинаковым числом играющих: каждой группе даются флажки какого-либо одного цвета. В разных концах площадки или одной стороне ставятся на подставках 3-4 флага тех же цветов. Каждая группа строится перед флагом своего цвета. Когда играющие построятся, воспитатель ударяет в бубен, и дети начинают ходить, бегать, прыгать по площадке в разных направлениях. Движения меняются в зависимости от того ритма и темпа, который дается воспитателем. По сигналу «На места!» - дети бегут к своему флагу и строятся в колонну (лицом к флагу). Воспитатель отмечает, какая группа построилась первой.

После двух-трех повторений игры, в тот момент, когда дети бегают, прыгают, воспитатель говорит: «Стой!». По этому сигналу все играющие останавливаются и закрывают глаза. Тем временем воспитатель меняет места флагов и говорит: «На места!». Дети открывают глаза и спешат построиться в колонну против своего флага. Отмечается, какая колонна построилась первой.

Подвижная игра «Охотники и утки»

Цель: развитие меткости.

Ход игры: Играющие делятся на две группы – «охотники» и «утки». «Утки» становятся в середину круга, а «охотники» располагаются снаружи, перебрасывают мяч и стараются попасть в «уток», те увертываются. Когда треть игроков поймана, игра останавливается и дети меняются местами.

Малоподвижные игры (М/И)

1. «У кого мяч?».

Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в круг. Упражнять в игре сообща.

Ход игры: Играющие образуют круг. Выбирается водящий. Он становится в центр круга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной.

Воспитатель дает кому-либо мяч (диаметр 6—8 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки!»— и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, начинает водить. Игра повторяется 2—3 раза.

2. «Найди и промолчи».

Цель: Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу. Развивать качество внимательности

Ход игры: Воспитатель заранее прячет какой-либо предмет и предлагает его найти. Тот, кто увидел, подходит к воспитателю и тихонько говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, педагог отмечает тех, кто оказался самый внимательный. Ходьба в колонне по одному.

3. «Летает-не летает»

Цель: Развивать у детей умение слушать внимательно, закрепить навык построения в круг.

Ход игры: Дети стоят по кругу, в центре — воспитатель. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называя предмет, воспитатель поднимает вверх руки. Например, воспитатель говорит: «Птица летает, стул летает, самолет летает» и т. д. дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет.

4. «Затейники...».

Цель: формировать умение идти ровным кругом, совершать игровые действия в соответствии с текстом.

Ход игры: Выбирается водящий — затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо (влево) и произносят:

«Ровным кругом друг за другом
Мы идем за шагом шаг.
Стой на месте! дружно вместе
Сделаем вот так...»

дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение, и все должны его повторить. Игра повторяется с другим водящим (3—4 раза).

5. «Угадай по голосу».

Цель: Упражнять детей в построении в круг; ориентироваться в пространстве, развивать слуховое внимание

Ход игры: Водящий встает в центр зала и закрывает глаза. Дети образуют круг, не держась за руки, идут по кругу вправо и произносят:
Мы собрались в ровный круг. Повернемся разом вдруг,
А как скажем; «Скок-скок-с кок», Угадай, чей голоиок.
Слова «скок-скок-скок» произносит один ребенок (по указанию воспитателя). Водящий открывает глаза и пытается угадать, кто сказал эти слова. Если он отгадает, этот игрок становится на его место. Если водящий не угадал, то при повторении игры вновь выполняет эту роль. Дети идут по кругу в другую сторону.

6. «Сделай фигуру».

Цель:, учить действовать по сигналу педагога, бегать по всей площадке не наталкиваясь друг на друга, развивать координацию движения

Ход игры: По сигналу воспитателя все дети разбегаются по залу (площадке). На следующий сигнал (удар в бубен) все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры ему понравились (оказались наиболее удачными). Игра повторяется 2—3 раза (можно назначить, выбрать водящего, который будет определять, чья фигура лучше).

7. «Найди предмет».

Цель: развивать у детей выдержку, наблюдательность

Ход игры: дети сидят вдоль стены. Воспитатель показывает детям флажок и говорит, что он его спрячет. Затем воспитатель предлагает детям встать и отвернуться к стене. Убедившись, что никто из детей не смотрит, воспитатель прячет флажок, после чего говорит «пора». Дети начинают искать спрятанный флажок. Кто первый найдет – тот его прячет. Повторить игру 3-4 раза.

8. «Я огородником родился».

Цель: развивать у детей выдержку, внимательность.

Ход игры: Играющие образуют круг . Выбирается водящий (педагог). Он становится в центр круга. В руках держит мяч и дает задание участникам игры, задавая вопросы и посылая мяч игрокам в руки, поймав мяч, игроки должны дать ответ и отдать пас водящему:

«Подбери признак»

Педагог: Я буду бросать вам мяч и называть овощ, а вы будете мне называть как можно больше слов про него какой он. Морковь (свёкла, репа, капуста) – (какая) – вкусная, хрустящая, оранжевая, большая, круглая, полезная, сочная, крупная, мелкая. Лук (огурец, помидор, чеснок, кабачок)- (какой) – вкусный, хрустящий, красный, большой, круглый, полезный, сочный, крупный, мелкий, горький.

«Назови ласково» .

Педагог: Я буду бросать вам мяч и называть овощ, вы будете называть этот овощ ласково и брось мне мяч обратно. Помидор-помидорчик, морковь-морковочка, огурец–огурчик; тыква-тыковка; лук-лучок; свекла-свеколка; чеснок-чесночек; капуста-капусточка; горох-горошек; картошка-картошечка.

9. «Мяч о стенку»

Цель: развивать у детей ловкость, силу рук, прыгучесть.

Ход игры: Дети встают друг за другом напротив стены. Тот, кто стоит первым, бросает мяч о стену, бежит и встает последним. Игрок, который оказался теперь первым, должен мяч поймать, бросить в стену и бежать в конец шеренги и т.д. Если игрок ошибся, не сумел поймать мяч, он выбывает из игры. Как вариант этой игры – мяч надо не ловить, а через него перепрыгивать.

10.«Чехарда»

Цель: развивать у детей толчок обеих ног, перепрыгивание через препятствие.

Ход игры: Игра похожа на прыжки через снаряд «козел» из школьного спортзала. Один участник выполняет роль опоры, а второй перескакивает через него, затем меняются. Для облегчения перепрыгивания можно опираться руками на спину игрока, являющегося препятствием. Когда участников более трех, то они садятся на корточки друг за другом на расстоянии 1-1,5 метра, первый перепрыгивает через всю цепочку, а в начале тоже встает на корточки. Тот участник, кто оказался последним, прыгает в свою очередь через всех и встает в конце цепочки. Главное – принять устойчивую позу, чтобы не упасть, когда будет совершаться прыжок. Голову нужно опустить, чтобы не мешала преодолевать «препятствие».

11.«Кем мы будем, мы не скажем, а вот действия покажем».

Цель: создание благоприятных условий для укрепления, сохранения здоровья детей и их гармоничного развития.

Ход игры: Дети делятся на пары и договариваются между собой, какую деятельность они будут изображать. По желанию выходит первая пара со словами: «Кем мы будем, мы не скажем, а вот действия покажем» — и


показывает движения, а другие дети должны догадаться, что они делают. Чья пара быстрее догадается, та и продолжает вести игру.

Игра повторяется 3—4 раза.

1. «Отгадай загадку и покажи отгадку»

Цель: развивать внимательность, сообразительность.

Ход игры: Я загадываю загадки, а вы отгадываете и показываете что это.

<p>Отгадай загадку, покажи отгадку</p> <p>В одной комнатухе соседи живут: Один всё кусают, другие – жуют.</p> 	<p>Отгадай загадку, покажи отгадку</p> <p>У двоих матерей по пять сыновей.</p> 
---	---

<p>Отгадай загадку</p> <p>Сижу верхом, а не знаю на ком, Знакомца встречу – соскочу, привечу.</p> <p>шапка</p> 	<p>Отгадай загадку, покажи отгадку</p> <p>У зверушки – на макушке. А у нас – ниже глаз</p> 
--	---

<p>Загадки</p> <p>Одна нога и шапка, а головы нет. Что это такое?</p>  <p>ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ</p>	<p>Загадка 1</p> <p>Кто в малине знает толк? Косолапый бурый...</p> 
--	---

2. «Верёвочка»

Цель: создание благоприятных условий для укрепления, сохранения здоровья детей и их гармоничного развития.

Ход игры: Старинная русская народная игра «Веревочка» очень динамична, а правила ее просты. Играть в «Веревочку» можно на улице и в помещении, а количество участников может быть от 5 до 20-30 человек. Для игры необходимо простейшее оборудование – веревочка, связанная в кольцо. Длина будет зависеть от количества игроков. До начала игры выбирают водящего. Игроки берутся за веревочку и растягивают ее так, чтобы получился круг. Водящий встает внутри круга. Его задача – осалить руку любого участника игры. Но сделать он это может, только пока ладонь касается веревочки. Водящий перемещается внутри круга, стремясь осалить чью-то ладонь, пока она касается веревочки. Чтобы спастись от осаливания, игроки могут отдергивать руку, или передвигать ее по веревке. Тот, кого осалит, становится водящим. Можно выбрать двух и даже трех водящих сразу. Но организатору игры, в этом случае, желательно находиться также внутри круга, следить за соблюдением правил, и направлять игру. Например, если не очень ловкий водящий все никак не может осалить игроков, то помочь ему, или просто «судейским» решением выбрать другого водящего.

3. «Что вам нравится зимой?»

Разминка:

Ведущий: «Что вам нравится зимой?»

Дети: Белые полянки, и на горке ледяной лыжи или санки.
(ходьба в полу-присяде, руки на поясе).

Ведущий: «Что вам нравится зимой?»

Дети: Мягкие сугробы, чтоб кататься день деньской, крепость делать чтобы.
(имитация ходьбы на лыжах)

Ведущий: «Что вам нравится зимой?»

Дети: Потеплей одеться, в шубке тёплой меховой на морозе греться.
(прыжки поочередно на правой и левой ноге с продвижением вперёд).

Ведущий: Разминка продолжается.

Зарядка-потешка(стоя в кругу)

Мы похлопаем в ладоши: хлоп-хлоп

хлоп-хлоп

Мы потопаем немножко: топ-топ

топ-топ

Мы наклонимся сейчас: к левой ноге раз!

Мы наклонимся сейчас: к правой ноге два!(повтор 2 раза).

И подпрыгнем восемь раз(8 прыжков).

Слепим мы сейчас снежок.

Берегись-ка мой дружок!

(имитация лепки снежка и бросание его в даль).

Ведущий: Разминку провели хорошо. А теперь по моему сигналу команды должны встать на свои места, посмотрим чья команда быстрее выполнит свои задания.

4. «Из чего сделано?»

Цель: учить образовывать относительные прилагательные.

Ход игры: «Вот предмет, а из чего люди сделали его?»

Педагог называет предмет и бросает ребёнку мяч. Ребенок называет относительное прилагательное и возвращает мяч, например: шкаф из дерева – ... (деревянный шкаф).

5. «Игра идёт!». Физкульт-минутки

Цель: активно изменить деятельность детей и ослабить наступающее утомление.

Задачи: развитие мимики; развитие выразительности движений; развитие слухового внимания и слуховой памяти; воспитание дружелюбия, организованности, самостоятельности; координация речи с движением.

Мы лётчики, пилоты *Руки в стороны, повороты туловища.*

Мы водим самолёты.

Танкисты и ракетчики, *Наклоны в стороны.*

Мы славные разведчики.

Мы моряки, подводники, *Приседания.*

Мы храбрые бойцы.

Скоро в Армию пойдём, *Шагают на месте.*

А пока игра идёт!

Физкульт-минутка: «Ура!»

Раз, два, три, четыре *Руки в стороны и с силой к плечам.*

Будем всех сильнее в мире. Будем мир мы защищать, *Поднимают прямые руки и скрещивают*

Будем маму обнимать. *над головой.*

На носочки встанем, *Поднимаются на носочках.*

Солнышко достанем.

До пяти считаем, *Приседают пять раз.* Дружно приседаем. Ура! *Кричат, подняв руки вверх.*

Физкульт-минутка: «Будем мир мы защищать» (выполняется в парах).

Раз, два, три, четыре, пять. *Поочередно соединяют пальчики обеих рук.*

Будем мир мы защищать! *Жмут руки друг другу.*
На границе встанем, *Прямые руки вытягивают вперед.*
Всех врагов достанем. *Шаг, выпад вперед.*
Будем чаще улыбаться, *Повороты в стороны, улыбаются друг другу.*
А не ссориться и драться! *Обнимаются друг с другом.*

Физкульт-минутка: «Вертолёт»

Вот мотор затарахтел. *Вращают руками, согнутыми в локтях,*
У-у, как быстро полетел. *Кисти, сжаты в кулак.* Полетел над лугом, *Двигаются по кругу друг за другом.*
По большому кругу. А потом поднялся в горы, *Поднимают руки вверх.*
А с горы в ущелье. *Приседают.* Вот лес, и мы тут *Изображают ели, опустив руки вниз под*
Достаём парашют. *углом кружатся.* Парашюты все раскрылись, Дети мягко приземлились. *Садятся на места.*

Физкульт-минутка: «Мы военные»

Мы станем все военными, *Шагают на месте.*
Большими, здоровенными. *Руки вытянуть вверх, опустить через*
Будем в Армии служить, *стороны.* Будем Родину любить. *Движения повторяются.*
Сад и дом свой охранять, *Наклон вперед, смотрим в «бинокль».*
Будем мир мы защищать! *Шагают на месте.*

Физкульт-минутка: «Пусть всегда будет мир!»

Пусть всегда будет солнце! *Поднять руки вверх над головой.*
Пусть всегда будет небо! *Развести руки в стороны над головой.*
Пусть всегда будет море! *Развести руки в стороны перед собой.*
Пусть всегда буду я! *Подняться на носочки, погладить себя.*
Пусть всегда поют песни! *Сделать наклоны головы в стороны.* Пусть всегда будут танцы! *Сделать присядку.*
Пусть всегда будут птицы! *Наклоны в стороны, отводя руки назад.*
Пусть всегда будет мир! *Хлопки над головой.*

Физкульт-минутка: «Победа!»

Мы празднуем Победу! *Шагают на месте.*
Салют! Салют! Салют! *Руки поднять вверх, пальцы сжимаем, разжимаем*
Кругом цветы весенние *Руки на пояс, повороты туловища,*
Цветут, цветут, цветут! *Руки развести в стороны.*
Все люди пляшут, празднуют, *Приседания с выставлением ног вперед.*
Поют, поют, поют!
Пусть в мире страны разные *Вдох, круговое движение руками, изображая*
Живут, живут, живут! *земной шар.*

Физкульт-минутка

(показываем картинки с изображением военной техники и цифр)

Улыбнёмся мы друг другу,

А потом поднимем руки ____ раз.

Сколько танков здесь зелёных, ____

Столько выполним наклонов.

Приседаем столько раз,

Сколько кораблей у нас. ____

Самолёты посчитай скорей, ____

И попрыгай веселей.

Улыбнёмся мы сейчас ещё много, много раз!

Физминутка "Звериная зарядка"

Цель: активно изменить деятельность детей и ослабить наступающее утомление.

Задачи: развитие мимики; развитие выразительности движений; развитие слухового внимания и слуховой памяти; воспитание дружелюбия, организованности, самостоятельности; координация речи с движением.

Раз-присядка (*присели*)

Два-прыжок (*подпрыгнуть на месте*),

Это заячья зарядка,

А лисята как проснуться-

Очень любят потянуться (*плавно потянуться*),

Обязательно зевнуть (*изображаем зевание, ладонью прикрываем рот*)

Ну и хвостиком вильнуть (*выполняем действие по тексту*).

А волчата-спинку выгнуть (*немного прогиб спины назад*)

И легонечко подпрыгнуть (*мягкий прыжок на месте*).

Ну, а мишка косолапый

Широко расставить лапы (*ноги шире врозь*),

То одну, то обе вместе,

Долго топчется на месте (*выполняем действия по тексту*)...

А кому зарядки мало-начинаем все сначала!

Физминутка

Раз-два –три!

Будем прыгать, как зайчата.

Раз, два, три!

И ходить, как медвежата.

Раз, два, три!

Белочке орешки соберем.

Раз, два, три!

Хлопнем все в ладошки,

Пригласим зверей к нам в гости!

Раз, два, три!

Котёнок

Котенок учится считать:

Один, два, три четыре, пять! (Дети загибают пальчики на руке.)

Котенок потянулся, мяукнул: «Мяу», прогнулся!

Котенок повернул направо

И бросился вприпрыжку,

Схватил за хвостик мышку!

По грибы

Пойдем с Мишуткой в лес гулять,

Грибочки будем собирать.

Нагнулись раз -

Нашли грибок – красивую волнушку.

Нагнулись два –

И в кузовок попал опёнок летний.

Под ёлкой рыжика нашли,

Грибов в корзинке уже три!

Маслёнок – гриб четвертый,

А пятый гриб - лисичка!

Дары лесные мы берём,

Домой их маме отнесём!

Космическая физкультминутка

Мы в ракеты быстро сели, (дети выполняют движения руками, имитируя бег на месте)

В космос дружно полетели. (дети поднимают руки над головой и соединяют свои ладошки, образуя над головой конус)

Там красот вокруг немало! (дети разводят руки в стороны)

Земля вдали, как точка стала. (дети соединяют указательный и большой палец каждой руки, а затем соединяют руки вместе. Соединение четырёх пальцев (указательных и больших пальцев левой и правой рук показывает, какой маленькой кажется планета)

Вышли в космос – невесомы,

Всё совсем не так, как дома! (Во время звучания этих двух строк дети выполняют замедленные произвольные движения, имитируя движение в невесомости)

Возвращаемся скорей, (дети выполняют левой и правой рукой круговое движение к себе)

Чтоб не скучать нам без друзей! (дети поднимают указательный палец)

12.«Колонна, круг, шеренга».

Цель: развитие двигательных навыков, коммуникативных качеств ребенка, умение внимательно слушать музыку и действовать по сигналу.

13. Горелки

Цель: развивать у детей выдержку, внимательность.

Ход игры: Игроки (11-13 детей) становятся в колонну парами. Впереди колонны (в 2-3 шагах) стоит ловящий, он смотрит вперед. Игроки хором произносят:

Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло,
Глянь на небо -
Птички летят,
Колокольчики звенят!
Раз, два, три - беги!

После слова "беги" дети, стоящие в колонне в последней паре, отпускают руки и бегут вперед вдоль колонны: один слева, а другой справа от нее. Они выбегают вперед и стараются снова взяться за руки и стать впереди водящего. Водящий старается поймать одного из пары раньше, чем дети успеют встретиться и взяться за руки. Если ему удастся это сделать, то он с пойманным образует новую пару, которая становится впереди колонны. Оставшийся без пары будет водящим. Если ему не удалось поймать никого из пары, он продолжает выполнять свою роль. Игра заканчивается, когда все пары пробегут по одному разу. После этого выбирается новый водящий. Игра возобновляется.