

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического совета № 1
протокол № 1 от 29.08.2022

УТВЕРЖДАЮ

заведующая ДОУ №79 г. Липецка
И.В. Горяинова
Приказ № 180 от 29.08.2022



**Дополнительная образовательная программа
физкультурно-оздоровительной направленности
«Юные спортсмены»
для детей среднего и старшего возраста
на 2022-2023 учебный год**

Воспитатель
Давлятова Е.П.

г.Липецк
2022

Содержание:

| | |
|---|----|
| I. Целевой раздел | |
| 1.1 Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. Актуальность | 3 |
| 1.3. Новизна, особенности программы | 3 |
| 1.4. Цели и задачи реализации программы | 4 |
| 1.5. Принципы реализации программы | 4 |
| II. Содержательный раздел | |
| 2.1. Формы организации двигательной деятельности | 5 |
| 2.2 Методы обучения | 6 |
| 2.3 Этапы реализации дополнительной образовательной программы | 6 |
| 2.4 . Ожидаемые результаты | 6 |
| 2.5. Формы подведения итогов | 7 |
| 2.6. Методические рекомендации для физического воспитания детей 3-7 лет | 7 |
| III. Организационный раздел | |
| 3.1 Организация жизнедеятельности детей | 9 |
| 3.2 Структура занятия | 10 |
| 3.3. Способы определения усвоения программы | 10 |
| 3.4 Методическое обеспечение | 11 |
| 3.5. Литература | 11 |
| VII. Краткая презентация | 12 |
| V. Приложения | 14 |
| 5.1 Тематическое планирование | 14 |
| 5.2 Оценка уровня физической подготовленности детей | 25 |

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные игры. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребёнка. Не отрицая их значимости, надо признать, что у ребёнка остаётся всё меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей дошкольников.

Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения жизненного тонуса. Известно также, что в школе тенденция ухудшения здоровья детей с возрастом усиливается, дети приобретают ряд физических недостатков и вредных привычек. Поэтому необходимо в стенах ДОУ создать «переходный мостик» психической и физической готовности к школе, чтобы первоклассник мог выдержать существенное напряжение, обусловленное режимом учебного дня.

Таким образом, появилась необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления, эффективных средств развития двигательной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решение этой проблемы возможно в совокупности социально-педагогических условий, обеспечивающих целостный воспитательный процесс, гармоничное, физическое и личностное развитие ребёнка. А этому способствуют игровые формы организации двигательной деятельности детей.

1.2.Актуальность программы

Подвижные игры с элементами спорта как вид деятельности, предполагает изменяющиеся условия тех или иных действий, поэтому большинство этих игр связано с проявлением двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости. В играх с элементами спорта совершаются «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство времени», функции различных анализаторов. Кроме того подвижные игры с элементами спорта позволяют ребёнку овладеть разнообразными, достаточно сложными видами действий, проявлять самостоятельность, активность, творчество.

1.3. Новизна, особенности программы

Использование на занятиях игр-эстафет и командных игр с элементами спорта принесёт большой положительный эффект. Так как данные игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам своей

команды, а так же, тем, что от действий каждого игрока зависит победа всей команды. Вследствие этого, дети научатся согласовывать свои действия с действиями своих товарищей, адекватно реагировать на свои победы и победы своих соперников.

При разработке учитывалось то, что новые двигательные системы формируются в возрасте 3-7 лет. Детям данного возраста надо предоставить возможность проявить свои способности, умения разнообразно использовать свой двигательный опыт, научится самостоятельно находить решения, проявлять инициативу.

Программа предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование у детей самостоятельности, самоконтроля, умение действовать в группе сверстников, заботиться о своём здоровье.

1.4. Цель и задачи программы

Цель программы: обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений, способствующих достижению «запаса прочности» здоровья у детей, развитию их двигательных способностей, улучшению физической подготовленности, формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни, содействию гармоничному физическому развитию.

Задачи оздоровительного направления: формировать устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности; создавать условия для проявления положительных эмоций.

Задачи образовательного направления: обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями. обучать правильной технике выполнения элементов спортивных игр; способствовать развитию двигательных способностей.

Задачи воспитательного направления: воспитывать положительные морально-волевые качества; формировать навыки и стереотипы здорового образа жизни.

1.5. Принципы реализации программы

Дополнительная образовательная программа для детей дошкольников средствами элементов спортивных игр состоит в организации системы работы дошкольного учреждения, которая формирует ценностное отношение к здоровому образу жизни, совершенствует двигательную деятельность у детей. Программа определяет систему психолого-педагогических принципов:

- *Принцип систематичности* – суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.
- *Принцип развивающей направленности* – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения

направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.

– *Принцип воспитывающей направленности* – в процессе, которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).

– *Принцип оздоровительной направленности* – специфический принцип физического воспитания – предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики.

– *Принцип сознательности* – основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

– *Принцип наглядности* - заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.

– *Принцип доступности* – предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

– *Принцип индивидуальности* – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка, где индивидуально-дифференцированный подход обеспечивается:

- игрой на полной площадке или её половине;
- использование инвентаря разного веса и размера (мяч, шайба)
- увеличение или уменьшение расстояния между партнёрами в действиях парами (2,3,4м);
- дозировкой физической нагрузки при подборе игр и упражнений, их повторений;
- вариативностью обучения с учётом половых признаков;
- подбором индивидуальных заданий по развитию тех или иных качеств.

II. Содержательный раздел

2.1. Формы организации двигательной деятельности кружка:

– групповые учебно-тренировочные занятия - предполагают усвоение детьми нового материала, отработку основных видов движений;

– контрольно-проверочные занятия - позволяют определить эффективность процесса подготовки;

– соревнования – позволяют в игровой форме определить уровень спортивных достижений детей;

– индивидуальные занятия – предполагают отработку основных видов движений индивидуально с каждым ребенком.

2.2. Методы обучения:

Метод - система действий инструктора в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.

Словесные методы – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).

Наглядные методы – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).

Практические методы – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).

Игровые методы – методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников. Дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, воспитанники совершенствуют свою координацию.

2.3. Этапы реализации дополнительной образовательной программы:

Возраст детей, участвующих в реализации Программы – 3-7 лет.

Сроки реализации программы – 1 год

Формы и режимы занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 20-30 минут во 2 половине дня. Индивидуальная работа с детьми.

2.4. Ожидаемые результаты:

1. Разносторонняя и повышенная физическая подготовленность дошкольников, состоящих в кружке (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, подвижность).
2. Сформированность начальных организационно-методических умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, организационных навыков.
3. Умение взаимодействовать с партнерами в игровых и соревновательных ситуациях, высокоразвитые волевые и моральные качества личности.
4. Снижение показателей заболеваемости дошкольников.

2.5. Формы подведения итогов

Результаты реализации программы предполагается оценивать по выступлениям на спортивных соревнованиях ДОУ и города, а так же по результатам оценки уровня физического развития, физической подготовленности и показателей здоровья детей в ходе ежегодной диагностики детей. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы (таблица 2)

2.6. Методические рекомендации для физического воспитания детей

Футбол

Задачи обучения

Дети 3-5 лет

Познакомить дошкольников с игрой в футбол, историей ее возникновения. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение, удар, передача мяча, обводка; разучить индивидуальную тактику.

Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость.

Дети 5-7 лет

Познакомить с правилами игры, игровым полем, разметкой.

Закрепить способы действий с мячом в футболе, учить их взаимодействовать с другими игроками, ориентируясь в игровом пространстве; совершенствовать моторику.

Формировать потребность и желание играть в футбол самостоятельно; развивать двигательную активность.

Дифференцированный подход к обучению игре в футбол

осуществляется путем:

- комплектования подгрупп по половому признаку, уровню физической подготовленности;
- увеличения или уменьшения расстояния между игроками в парных действиях, веса и размеров мяча, игрового поля, ворот;
- рациональный дозировка физической нагрузки с учетом возможностей и физического состояния ребенка, увеличения или сокращения длительности занятий.

Бадминтон

Задачи обучения

Дети 3-5 лет

Познакомить со свойствами волана, ракеткой, историей возникновения игры в бадминтон.

Разучить игры с воланом, способы действия с ракеткой; учить отражать волан, брошенный воспитателем, играть вдвоём со взрослым.

Развивать ловкость, координацию движений, глазомер.

Дети 5-7 лет

Разучить правила игры в бадминтон.

Закрепить действия с воланом и ракеткой: учить играть через сетку, свободно передвигаясь по площадке, используя разнообразные удары ракеткой (справа, слева, сверху, снизу) в зависимости от игровой ситуации; разучивать способы подачи волана.

Развивать смекалку, сообразительность, согласованность движений.

Воспитывать увлечённость игрой, желание играть самостоятельно, уверенность в своих силах.

Оценка уровня физической подготовленности к освоению элементов игры в бадминтон

«Подбей волан ракеткой» (число раз, координация, ловкость).

«Отрази волан» (точность, сила удара; на сколько метров пролетел волан).

«Загони волан в круг» (подача волана снизу). Задача – попасть в обруч (техника, точность попадания).

«Перебей волан через сетку» (сила удара, техника выполнения).

Дифференцированный подход к обучению элементам игры в бадминтон.

Реализуется путём:

- подбора ракеток: детских и юношеских; пластмассовых и деревянных; разного веса (от 60-125г); разной длины ручек (от 50 до 60 см), площади головки (сетчатая часть);
- увеличения в парах или уменьшения расстояния при действиях в парах в зависимости от уровня физической подготовленности ребёнка;
- подбора индивидуальных заданий, регулирования физической и эмоциональной нагрузки.

Баскетбол

Задачи обучения

Дети 3-5 лет

Познакомить с игрой в баскетбол, историей ее возникновения; учить простейшим видам парного взаимодействия.

Разучить элементы техники игры в баскетбол: стойка, ведение мяча на месте, в движении; бросок, ловля мяча, добиваться точности и качества в их выполнении.

Способствовать развитию координации движений, глазомера, быстроты, ловкости.

Дети 5-7 лет

Разучить правила игры, познакомить с площадкой, действиями защитников, нападающих.

Помочь детям в овладении основами игры, совершенствовать технику ведения, передачи, бросков мяча; формировать стремление т достигать положительных результатов; воспитывать целеустремленность, выдержку, уверенность , решительность в действиях.

Развивать точность, координацию движений, быстроту реакции, силу, глазомер

Оценка уровня физической подготовленности к игре

Челночный бег на 30м (ловкость).

Прыжки в высоту с места (количественные показатели, сила).

Броски мяча в корзину с расстояния 3м (глазомер, сила); высота кольца-2м.

Дифференцированный подход к обучению элементам баскетбола

Дифференцированный подход к игре реализуется в зависимости от подготовленности, роста, развития детей путем использования на разных этапах обучения:

- мячей разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные, мини-баскетбольные);
- разного расстояния при работе с мячом в парах (от 1 до 2,5);
- уменьшения или увеличения длительности таймов (от 5 до 10 минут);
- постепенного увеличения высоты корзины от 1,5 до 1,8-2м (для этого хорошо иметь 4-6 навесных щита).

Психокоррекционные игры и упражнения

Задачи обучения

Предлагаемые игры, направленны на развитие внимания, памяти, координации движений, быстроты реакции, которые можно использовать в вводной части занятий

III. Организационный раздел

3.1 Организация жизнедеятельности детей

Вводные занятия. Группа комплектуется на добровольных началах. В группу не включаются дети с противопоказаниями по состоянию здоровья. Учитывается запрос родителей. Родители приглашаются на вводное занятие. Педагог информирует родителей о целях и задачах занятий и ожидаемых результатах работы с детьми.

Программа рассчитана на 72 занятий в год. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана.

Занятия проводятся с октября по май, 2 раза в неделю по 20 -30 минут, во второй половине дня, во вторник и четверг.

В структуру занятий входят различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие и т. д., дыхательная гимнастика. Способ организации детей на занятии зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

3.2. Структура занятия

Ведущей формой развития двигательных способностей детей являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Занятия имеет три части: вводную, основную, заключительную.

Вводная часть состоит из различных видов ходьбы и упражнений, комплекса ритмической гимнастики подготавливающих организм к предстоящей нагрузке. Главная ее задача: ввести детей в работу, которая запланирована, четко организовать их. Психокоррекционные игры и упражнения направленные на развитие внимания, памяти, координации движений, быстроты реакции, которые можно так же использовать в вводной части занятий. Основная часть занятия состоит из следующих элементов: упражнения на растягивание мышечного аппарата и развитие гибкости, упражнения на развитие силовых способностей, основные движения. Заканчивать занятия целесообразно подвижными играми, главным образом спортивно-соревновательного характера.

Заключительная часть. Ее продолжительность – 5-10 минут. Задачи этой занятия – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, дыхательные упражнения, телесно-тактильные упражнения.

3.3. Способы определения усвоения программы

Особенность психомоторной одаренности в дошкольном возрасте требует специального подхода к ее диагностики. Важно выявить не физическую подготовленность детей, а действительные психомоторные способности (совокупность свойств и качеств) как важную составляющую в структуре психомоторной одаренности. На первое место здесь выступают способности в психокоординации, позволяющие ребенку экономно и полноценно использовать резервные силы организма в управлении движениями.

Так же уровень развитие психомоторных способностей определяется по следующим параметрам:

- статическая координация на ограниченной площади опоры;
- динамическая координация на ограниченной площади опоры;
- способность быстро реагировать, выполнять одиночное движение (природная быстрота реагирования);

- способность выполнять действия, требующие ориентировки тела в пространстве;
- способность воспринимать и запоминать собственные движения, воспроизводить и создавать новые (состояние психомоторной памяти);
- кондиционные способности детей, обеспечивающие физическую подготовленность;
- мотивационная готовность ребенка к двигательной активности;
- развитие гибкости;
- силовые способности.

Диагностический инструментарий (приложение 2)

3.4.Методическое обеспечение

Дополнительная образовательная программа обеспечена методическими пособиями:

- методическая литература;
- разработанные конспекты занятий кружка по месяцам;
- картотека с подвижными играми;
- аудиозаписи для комплексов ритмической гимнастики;
- иллюстрации по видам спорта
- физкультурный инвентарь и оборудование.

3.5. Литература

1. Волошина Л.Н., 2004.Играй на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – АРКТИ, 2004.
2. Адашкявицене Э.Й., Спортивные игры и упражнения в детском саду.- М.: Просвещение, 1992.
3. Картушкина М.Ю. «Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет», М., 2008 г.
- 4.Бабенкова Е.А. «Как помочь детям стать здоровыми». Методическое пособие. АСТ. Астрель. М. 2003 г.
5. Глушкова Г.В., Голубева Л.Г. «Здоровье и физическое развитие детей старшего дошкольного возраста»: Вариативные формы дошкольного образования. - 2002.
5. Маханева М.Д. «Воспитание здорового ребенка». – М.: АРКТИ, 2000.
6. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: ВЛАДОС, 2003.
7. Вавилова Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада – М.: Просвещение, 1983.
- 8.Ю.А.Кириллова «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке»,С.Пб,»Детство-Пресс!,2018

IV. Краткая презентация

Подвижные игры с элементами спорта как вид деятельности, предполагает изменяющиеся условия тех или иных действий, поэтому большинство этих игр связано с проявлением двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости. В играх с элементами спорта совершаются «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство времени», функции различных анализаторов. Кроме того подвижные игры с элементами спорта позволяют ребёнку овладеть разнообразными, достаточно сложными видами действий, проявлять самостоятельность, активность, творчество.

Использование на занятиях игр-эстафет и командных игр с элементами спорта принесёт большой положительный эффект. Так как данные игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам своей команды, а так же, тем, что от действий каждого игрока зависит победа всей команды. Вследствие этого, дети научатся согласовывать свои действия с действиями своих товарищей, адекватно реагировать на свои победы и победы своих соперников.

При разработке учитывалось то, что новые двигательные системы формируются в возрасте 3-7 лет. Детям данного возраста надо предоставить возможность проявить свои способности, умения разнообразно использовать свой двигательный опыт, научится самостоятельно находить решения, проявлять инициативу.

Программа предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование у детей самостоятельности, самоконтроля, умение действовать в группе сверстников, заботиться о своём здоровье.

Цель программы: обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений, способствующих достижению «запаса прочности» здоровья у детей, развитию их двигательных способностей, улучшению физической подготовленности, формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни, содействию гармоничному физическому развитию.

Задачи оздоровительного направления: формировать устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности; создавать условия для проявления положительных эмоций.

Задачи образовательного направления: обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями. обучать правильной технике выполнения элементов спортивных игр; способствовать развитию двигательных способностей.

Задачи воспитательного направления: воспитывать положительные морально-волевые качества; формировать навыки и стереотипы здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты:

1. Разносторонняя и повышенная физическая подготовленность дошкольников (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, подвижность).
2. Сформированность начальных организационно-методических умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, организационных навыков.
3. Умение взаимодействовать с партнерами в игровых и соревновательных ситуациях, высокоразвитые волевые и моральные качества личности.
4. Снижение показателей заболеваемости дошкольников.

Результаты реализации программы предполагается оценивать по выступлениям на спортивных соревнованиях ДОУ и города, а так же по результатам оценки уровня физического развития, физической подготовленности и показателей здоровья детей в ходе ежегодной диагностики детей. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы (таблица 2)

V. Приложения

Приложение 1

5.1. Тематическое планирование

| Месяц/ Неделя | № занятия | Задачи | Основные движения | Подвижные игры |
|----------------------|--------------|--|---|--|
| ФУТБОЛ | | | | |
| Сентябрь 1 неделя | 1 | Диагностика физической подготовленности к игре в футбол | 1 Челночный бег на 30м (ловкость, быстрота) 2 ведение мяча м\у кеглями 10м, м\у кеглями 2м (ориентировка в пространстве, координация движений) | Подвижная игра «Пустое место» Дыхательные упражнения. |
| Сентябрь 2 неделя | 2-3 | Познакомить дошкольников с игрой в футбол, историей ее возникновения. | Ходьба по гимнастической скамейке боком. Прыжки на двух ногах через мячи. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. | Подвижная игра «Ловишки с лентами» Дыхательные упражнения. |
| Сентябрь 3 неделя | 4-5 | Познакомить с правилами игры, игровым полем, разметкой. | Прыжки с разбега с доставанием до предмета. Перебрасывание мяча друг другу через шнур. Подлезание под шнур. | Подвижная игра «Не оставайся на полу». Игра малой подвижности « Летает – не летает» |

| | | | | |
|----------------------|-----|--|--|---|
| Сентябрь 4 неделя | 6-7 | Закрепить способы действий с мячом в футболе, учить их взаимодействовать с другими игроками, ориентируясь в игровом пространстве; совершенствовать моторику. | Прыжки на двух ногах между предметов. Переброска мяча стоя в шеренгах. Упражнение в ползании «Крокодил». | Подвижная игра «Не оставайся на полу». игра малой подвижности «Тихо – громко» |
| Сентябрь 5 неделя | 8 | Закрепить способы действий с мячом в футболе, учить их взаимодействовать с другими игроками, ориентируясь в игровом пространстве; совершенствовать моторику. | Прыжки на двух ногах между предметов. Переброска мяча стоя в шеренгах. Упражнение в ползании «Крокодил». | Подвижная игра «Не оставайся на полу». игра малой подвижности «Тихо – громко» |
| Октябрь 1 неделя | 1-2 | Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение, удар, передача мяча, обводка; разучить индивидуальную тактику. | Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. Броски малого мяча вверх и ловля его. | Подвижная игра «Птицелов» |
| Октябрь 2 неделя. | 3-4 | Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость. | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Прыжки на двух ногах через шнуры. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах. | Подвижная игра «Птицелов». |

| | | | | |
|---------------------|-----|--|---|---|
| Октябрь 3 неделя | 5-6 | Закрепить способы действий с мячом в футболе, учить их взаимодействовать с другими игроками, ориентируясь в игровом пространстве; совершенствовать моторику. | Прыжки с высоты на полусогнутые ноги. Отбивание мяча одной рукой. Переползание в прямом направлении на ладонях и ступнях. | Подвижная игра «Не оставайся на полу» Ига малой подвижности «Эхо». |
| Октябрь 4 неделя | 7-8 | Формировать потребность и желание играть в футбол самостоятельно; развивать двигательную активность. | | Подвижная игра «Не оставайся на полу». |
| БАДМИНТОН | | | | |
| Ноябрь 1 неделя | 1-2 | Оценка уровня физической подготовленности к освоению элементов игры в бадминтон | 1 «Подбей волан ракеткой» (число раз, координация, ловкость) 2 «Отрази волан» (точность, сила удара; на сколько метров пролетел волан) 3 «Загони волан в круг» (подача волана снизу) – задача попасть в обруч (техника, точность попадания) 4 «Передай волан через сетку» (сила удара, техника выполнения) | Подвижная игра «Угадай, чей голосок». Игра малой подвижности «Затейники». |

| | | | | |
|---------------------|-----|--|--|---|
| Ноябрь 2 неделя | 3-4 | Познакомить со свойствами волана, ракеткой, историей возникновения игры в бадминтон. | Ходьба по канату боком, приставным шагом. Прыжки на правой и левой ноге. Передвигаясь вдоль каната. « Попади в корзину». Броски в корзину двумя руками. | Подвижная игра «Угадай, чей голосок». Игра малой подвижности «Затейники». |
| Ноябрь 3 неделя | 5-6 | Разучить правила игры в бадминтон. | Прыжки через короткую скакалку. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Бросание мяча друг другу в колоннах. | Подвижная игра «Космонавты». |
| Ноябрь 4 неделя | 7-8 | Закрепить действия с воланом и ракеткой: учить играть через сетку, свободно передвигаясь по площадке, используя разнообразные удары ракеткой (справа, слева, сверху, снизу) в зависимости от игровой ситуации; разучивать способы подачи волана. | Ведение мяча в прямом направлении. Лазание под дугу. Ходьба на носках. Междуд мячами. | Подвижная игра «Перелет птиц». Игра малой подвижности «Летает – не летает» |
| Декабрь 1 неделя | 1 | Закрепить действия с воланом и ракеткой: учить играть через сетку, свободно передвигаясь по площадке, используя разнообразные удары ракеткой (справа, слева, сверху, снизу) в зависимости от игровой ситуации; разучивать способы подачи волана. | Ведение мяча в прямом направлении. Лазание под дугу. Ходьба на носках. Междуд мячами. | Подвижная игра «Перелет птиц». Игра малой подвижности «Летает – не летает» |

| | | | | |
|---------------------|-----|--|---|------------------------------------|
| Декабрь 2 неделя | 2-3 | «Детская лёгкая атлетика» | 1.Эстафета беговая 2.бег (30 м) 3. гибкость 4.отжимание 5. прыжок в длину бметание | |
| Декабрь 3 неделя | 4-5 | Разучить игры с воланом, способы действия с ракеткой; учить отражать волан, брошенный воспитателем, играть вдвоём со взрослым. | Ходьба и бег боком приставным шагом с различным положением рук. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их. Бросание малого мяча вверх и ловля его. | Подвижная игра «Хитрая лиса». |
| Декабрь 4 неделя | 6 | Развивать ловкость, координацию движений, глазомер. | Прыжки на двух ногах между предметов попеременно на правой и левой ноге. Прокатывание мяча между предметов. Ползание под шнур правым и левым боком. | Подвижная игра «Салки с ленточкой» |
| | 7 | Развивать смекалку, сообразительность, согласованность движений. | Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Эстафета с мячом. Ползание по скамейке на ладонях и коленях. | Подвижная игра «Два мороза» |
| Декабрь 5 неделя | 8 | Развивать смекалку, сообразительность, согласованность движений. | Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Эстафета с мячом. Ползание по скамейке на ладонях и коленях. | Подвижная игра «Два мороза» |

| | | | | |
|--------------------|---|---|---|---|
| Январь 2 неделя | 1 | Воспитывать увлечённость игрой, желание играть самостоятельно, уверенность в своих силах. | Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на животе. Ходьба по гимнастической скамейке. | Подвижная игра «Хитрая лиса» |
| | 2 | «Детская лёгкая атлетика» | 1.Эстафета беговая 2.бег (30 м) 3. гибкость 4.отжимание 5. прыжок в длину бметание | |
| Январь 3 неделя | 3 | «Детская лёгкая атлетика» | 1.Эстафета беговая 2.бег (30 м) 3. гибкость 4.отжимание 5. прыжок в длину бметание | |
| БАСКЕТБОЛ | | | | |
| | 4 | Оценка уровня физической подготовленности к игре в баскетбол | 1.Челночный бег на 30м (ловкость). 2.Прыжки в высоту с места (количественные показатели, сила). 3.Броски мяча в корзину с расстояния 3м (глазомер, сила); высота кольца-2м. | Подвижная игра «Дедушка Рожок» Игра малой подвижности «Эхо». |

| | | | | |
|---------------------|-----|---|--|---|
| Январь 4 неделя | 5-6 | Оценка уровня физической подготовленности к игре в баскетбол | 1.Челночный бег на 30м (ловкость). 2.Прыжки в высоту с места (количественные показатели, сила). 3.Броски мяча в корзину с расстояния 3м (глазомер, сила); высота кольца-2м. | Подвижная игра «Дедушка Рожок» Игра малой подвижности «Эхо». |
| Февраль 1 неделя | 1-2 | Познакомить с игрой в баскетбол, историей ее возникновения; учить простейшим видам парного взаимодействия. | Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его. Лазание под шнур. Ходьба по скамейке боком и приставным шагом. | Подвижная игра «Удочка» |
| Февраль 2 неделя | 3-4 | Упражнять в ходьбе и беге с заданием, развивать ловкость и глазомер, повторить лазание под шнур. | Перебрасывание мяча друг другу. Ползание на ладонях и коленях. Ходьба на носках между предметов. | Подвижная игра « Удочка» |
| Февраль 3 неделя | 5-6 | Упражнять в ходьбе и беге с заданием, закрепить навык отталкивания от пола в прыжках, повторить упражнения в бросании мяча. | Ходьба по скамейке перешагивая через предметы. Бросание мяча в середину между шеренгами и ловля его . Прыжки на двух ногах через короткие шнурья. | Подвижная игра «Ключи» |

| | | | | |
|---------------------|-----|--|--|---------------------------------------|
| Февраль 4 неделя | 7-8 | Разучить элементы техники игры в баскетбол: стойка, ведение мяча на месте, в движении; бросок, ловля мяча, добиваться точности и качества в их выполнении. | Ходьба парами со стоящими рядом гимнастическими стенками. Метание мешочеков в обруч правой и левой руками. | Подвижная игра « Не попадись» |
| Март 1 неделя | 1-2 | Способствовать развитию координации движений, глазомера, быстроты, ловкости. | Ползание на четвереньках между предметов. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками на каждый шаг. Прыжки из обруча в обруч, без паузы. | Подвижная игра «Угадай, чей голосок?» |
| Март 2 неделя | 3 | Упражнять в ходьбе с выполнением задания, в ползании на четвереньках между предметов, повторить задания в прыжках, эстафету с мячом. | Прыжки шеренгами. Эстафета с мячом. | Подвижная игра « Дедушка-Медведушко» |
| Март 3 неделя | 4-5 | Упражнять в ходьбе с выполнением задания, в ползании на четвереньках между предметов, повторить задания в прыжках, эстафету с мячом. | Прыжки шеренгами. Эстафета с мячом. | Подвижная игра « Дедушка-Медведушко» |
| Март 4 неделя | 6-7 | Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную, в прыжках, ползании, задания с мячом. | Прыжки через короткую скакалку продвигаясь вперед. Ползание под шнур, не касаясь руками. | Подвижная игра «Затейники» |

| | | | | |
|--------------------|-----|---|---|--------------------------------|
| Март 5 неделя | 8 | Повторить ходьбу с выполнением задания, в метании мешочков в горизонтальную цель, повторить упражнения в ползании на сохранении равновесия. | Метание мешочеков в горизонтальную цель. Ползание в прямом направлении на четвереньках. Ходьба с мешочком на голове по скамейке. | Подвижная игра «Яша» |
| Апрель 1 неделя | 1 | Повторить ходьбу с выполнением задания, в метании мешочков в горизонтальную цель, повторить упражнения в ползании на сохранении равновесия. | Метание мешочеков в горизонтальную цель. Ползание в прямом направлении на четвереньках. Ходьба с мешочком на голове по скамейке. | Подвижная игра «Яша» |
| | 2 | Повторить ходьбу с выполнением заданий, упражняться в лазании по стенке, повторить упражнения на равновесие и прыжки. | Ходьба по скамейке приставным шагом. Ходьба по прямой с перешагиванием через предметы. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. | Подвижная игра «Дедушка Рожок» |
| Апрель 2 неделя | 3-4 | Повторить игровой упражнение в ходьбе и беге, упражнения на равновесия, в прыжках, с мячом. | Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах вдоль шнуря. Перебрасывание мяча с шеренгах. | Подвижная игра «Хитрая лиса». |

| | | | | |
|--------------------|-----|--|---|------------------------------------|
| Апрель 3 неделя | 5 | Повторить игровой упражнение в ходьбе и беге, упражнения на равновесия, в прыжках, с мячом. | Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах вдоль шнуря. Перебрасывание мяча с шеренгах. | Подвижная игра «Хитрая лиса». |
| | 6 | Повторять упражнения в ходьбе и беге, упражнять в прыжках в длину с разбега, перебрасывание мяча друг другу. | Прыжки в длину с разбега. Броски мяча друг другу парами. Ползание на четвереньках. | Подвижная игра «Мышеловка» |
| Апрель 4 неделя | 7-8 | Повторять упражнения в ходьбе и беге, упражнять в прыжках в длину с разбега, перебрасывание мяча друг другу. | Прыжки в длину с разбега. Броски мяча друг другу парами. Ползание на четвереньках. | Подвижная игра «Мышеловка» |
| Май 1 неделя | 1-2 | Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары, метании на дальность, в ползании, в равновесии. | Метание мешочеков на дальность. Ползание по скамейке с мешочком на спине. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед. | Подвижная игра «Затейники» |
| Май 2 неделя | 3-4 | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, упражнений в равновесии, в прыжках с мячом. | Бросание мяча в шеренгах Прыжки в длину в разбега. Ходьба на носочках между предметами. | Подвижная игра «Салки с ленточкой» |

| | | | | |
|-----------------|-----|--|--|---|
| Май 3 неделя | 5-6 | Упражнять детей в беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места, повторять упражнения с мячом. | Прыжки в длину с места. Ведение мяча одной рукой. Пролезание в обруч прямо и боком. | Подвижная игра «Ловишки» Игра малой подвижности «Летает – не летает» |
| Май 4 неделя | 7 | Упражнять детей в беге в колонне по одному по кругу, в ходьбе и беге врассыпную, в метании мешочеков на дальность. | Метание мешочеков на дальность. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. | Подвижная игра «Садовник» |
| | 8 | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий, Повторять упражнения в лазании по скамейке. | Лазание по скамейке. Ходьба по скамейке перешагивания через кубики. Прыжки на двух ногах через кубики. | Подвижная игра «Охотник и утки» |

5.2 Оценка уровня физической подготовленности детей 3-4 лет.

| № | Контрольные упражнения | Пол ребенка | Уровень физической подготовленности. | | | |
|---|---|-------------|--------------------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| | | | | средний | выше среднего | высокий |
| 1 | Равновесие (сек.) | М | 1-5 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |
| | | Д | 1-5 | 6-8 | 9-11 | 12-14 |
| 2 | Бег 30 метров (сек.) | М | 10.2-9.5 | 9.4-8.6 | 8.5-8.0 | 7.9-7.0 |
| | | Д | 12.0-11.2 | 11.1-10.6 | 10.5-9.7 | 9.6-7.9 |
| 3 | Челночный бег 3*10 (сек.) | М | 12.5-12.0 | 11.9-11.7 | 11.6-11.2 | 11.1-10.0 |
| | | Д | 12.8-12.3 | 12.2-11.9 | 11.8-11.4 | 11.3-10.0 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см.) | М | 62-74 | 75-95 | 96-110 | 111-120 |
| | | Д | 62-72 | 73-90 | 91-101 | 102-110 |
| 5 | Метание мешочка с песком в даль (150-200 гр.) | М | Прав. 3.9-5.6 Лев. 2.5-3.0 | 5.7-6.4 3.1-4.4 | 6.5-7.4 4.5-4.7 | 7.5-8.1 4.8-5 |
| | | Д | Прав. 2.0-3.5 Лев. 1.5-2.5 | 3.6-4.4 2.6-3.5 | 4.5-5.4 3.6-4.6 | 5.5-6.0 4.7-5.0 |
| 6 | Метание набивного мяча из-за головы (см.) | М | 150-186 | 187-200 | 201-250 | 251-270 |
| | | Д | 100-139 | 140-155 | 156-210 | 211-220 |
| 7 | Отбивание мяча о пол (кол-во) | М | 1-2 | 3-6 | 7-9 | 10-12 |
| | | Д | 1-2 | 3-6 | 6-8 | 8-10 |
| 8 | Гибкость (см.) | М | 1 и ниже | 2-3 | 4-5 | 6 и выше |
| | | Д | 2 и ниже | 3-4 | 5-7 | 8 и выше |

Оценка уровня физической подготовленности детей 5-7 лет.

| № | Контрольные упражнения | Пол ребенка | Уровень физической подготовленности. | | | |
|---|------------------------|-------------|--------------------------------------|---------|---------------|---------|
| | | | низкий | средний | выше среднего | высокий |
| 1 | Равновесие (сек.) | М | 6-12 | 13-25 | 26-35 | 36-45 |
| | | Д | 6-14 | 15-28 | 29-44 | 45-60 |

| | | | | | | |
|---|--|---|--------------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| 2 | Бег 30 метров (сек.) | М | 9.0-8.6 | 8.5-7.8 | 7.7-7.1 | 7.0-6.5 |
| | | Д | 9.0-8.6 | 8.5-7.9 | 7.8-7.6 | 7.5-6.6 |
| 3 | Челночный бег 3*10 (сек.) | М | 11.8-11.0 | 10.9-10.3 | 10.2-9.9 | 9.8-9.0 |
| | | Д | 12.0-11.6 | 11.5-11.2 | 11.1-10.9 | 10.8-10.0 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см.) | М | 95-109 | 110-119 | 120-134 | 135-155 |
| | | Д | 84-90 | 91-109 | 110-122 | 123-150 |
| 5 | Метание мешочка с песком в даль (150-200 гр.) | М | Прав. 4.4 -5.9 Лев. 3.3-5.2 | 6.0-7.6 5.3-5.5 | 7.7-8.5 5.6-5.8 | 8.6-9.6 5.9-7.0 |
| | | Д | Прав. 3.3-5.0 Лев. 3.0-3.9 | 5.1-5.4 4.0-4.7 | 5.5-6.5 4.8-5.5 | 6.6-8.3 5.6-6.0 |
| 6 | Метание набивного мяча из-за головы (см.) | М | 240 | 241-269 | 270-359 | 360 |
| | | Д | 180-193 | 194-220 | 221-290 | 291-311 |
| 7 | Отбивание мяча о пол (кол-во) | М | 5-10 | 11-20 | 21-34 | 35-70 |
| | | Д | 5-10 | 11-20 | 21-34 | 35-70 |
| 8 | Гибкость (см.) | М | 1 и ниже | 3-5 | 6-8 | 9 и выше |
| | | Д | 2 и ниже | 5-8 | 9-11 | 12.5 и выше |