

ПРИНЯТО:

На заседании педагогического совета №1
Протокол №1 от 29.08.2024

УТВЕРЖДАЮ:

заведующая ДОУ №79 г.Липецка

И.В.Горяинова

Приказ № 192 от 30.08.2024



**Дополнительная образовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Юные спортсмены»
для детей среднего и старшего возраста
на 2024-2025 учебный год**

Инструктор ФК
Мордашова О.Ю.

г. Липецк
2024

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

VI. Краткая презентация _____

V. Приложения _____

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 ДООУ 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 совершенствуются «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, научиться 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 ДООУ 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;
- рациональной дозировки 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 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, направлены 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. Адашкявичене Э.Й., Спортивные игры и упражнения в детском саду.- М.: Просвещение, 1992.
3. Картушина 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 совершенствуются «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, научиться 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	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»

		моторику.		
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» Игра 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. Между 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. Между 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 предметами. 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 шнуры.	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 мешочков 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-Медведushко»
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-Медведushко»
Март 4 неделя	6-7	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную, 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 мешочков 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 мешочков 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, упражнять 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 шнура. 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 шнура. 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 мешочков 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, упражнении 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 мешочков на дальность.	Метание мешочков 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