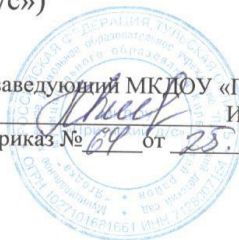


Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Приупский детский сад «Ягодка» муниципального образования Киреевский район

(МКДОУ «Приупский д/с»)

Принята на педагогическом совете
МКДОУ «Приупский д/с»
Протокол № 1 от 25.08 2021

Утверждено
заведующий МКДОУ «Приупский д/с»
И.К. Мартынова
Приказ № 64 от 25.08 2021



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Спортивный кружок «Физкультушка»
детей дошкольного возраста (5 - 7 лет)
на 2021-2022 учебный год

Инструктор по физкультуре
Гаева Татьяна Васильевна

П.Приупский

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 по дополнительному образованию.....	4
1.5. Принципы реализации программы «Спортивный кружок "Физкультушка».....	4

II. Содержательный раздел

2.1. Формы организации двигательной деятельности кружка.....	5
2.2 Методы обучения.....	5
2.3 Этапы реализации дополнительной образовательной программы.....	5
2.4 . Ожидаемые результаты	5
2.5. Формы подведения итогов	6
2.6. Учебно-тематический план	6
2.7. Методические рекомендации для физического воспитания детей 5-7 лет спортивного кружка «Физкультушка».	7

III. Организационный раздел

3.1 Организация жизнедеятельности детей спортивного кружка «Физкультушка».....	9
3.2 Структура занятия кружка	9
3.3. Способы определения усвоения программы	9

IV. Методическое обеспечение

V. Литература

VI. Приложение

I. Целевой раздел

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.

По данным М. Руновой (2000), двигательный режим в дошкольных учреждениях позволяет восполнить лишь 55-60% естественной потребности детей в движениях. 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 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 спортивного кружка «Физкультушка» 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 5-7 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 старших 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 кружка

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 в процессе организации занятий в спортивном кружке «Физкультушка». 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, посещающих спортивный кружок «Физкультушка»;
- 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 – 5-7 лет.

Дети старшей группы – 5-6 лет; дети подготовительной группы – 6-7 лет.

Количество занимающихся - 10 человек

Сроки реализации программы – 1 год.

Формы и режимы занятий. Занятия кружка проводятся 4 раза в месяц по 25-30 минут во 2 половине дня. Индивидуальная работа с детьми.

Направленность развития физических качеств на занятиях в кружке (таблица 1).

Таблица 1

Сроки реализации Программы	Возрастная группа	Направленность программы
1 год обучения	5-6 лет	Быстрота, ловкость, гибкость и сила мелких мышечных групп (кости)
1 год обучения	6-7 лет	Быстрота, сила мышц рук и гибкость

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, увеличение показателя индекса здоровья.

2.5. Формы подведения итогов

Результаты реализации программы предполагается оценивать по выступлениям на спортивных соревнованиях МАДОУ 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)

Таблица 2

№ п/п	Форма подведения итогов	Сроки	Ответственный
1.	Весёлые старты	декабрь	Инструктор по физической культуре
2.	Праздник «Зима» на каникулах	январь	Инструктор по физической культуре
3.	Весёлый мяч	апрель	Инструктор по физической культуре
4.	Презентация результатов деятельности работы спортивного кружка «Физкультушка»	май.	Инструктор по физической культуре

2.6. Учебно-тематический план

№ п/п	Мероприятие	Год обучения	
		I год обучения	II год обучения
1.	<i>ОФП (упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости)</i>	16 занятий	16 занятий
2.	<i>Техническая подготовка</i>	12 занятий	12 занятий
2.1.	Футбол	4 занятия	4 занятия
2.2.	Бадминтон	4 занятия	4 занятия
2.3.	Баскетбол	4 занятия	4 занятия
2.4.	Психокоррекционные игры и упражнения	16 занятий	16 занятий
3.	<i>Тактическая подготовка</i>		
3.1.	Соревнования	Согласно годовому планированию двигательной деятельности	Согласно годовому планированию двигательной деятельности
3.2.	Контрольно-проверочные испытания	4 занятия	4 занятия
4.	<i>Подвижные игры</i>	16 занятий	16 занятий
<i>Итого занятий в год</i>		16 занятий	16 занятий

2.7. Методические рекомендации для физического воспитания детей 5-7 лет кружка «Физкультушка».

Футбол

Задачи обучения

Дети 5-6 лет

1. Познакомить дошкольников с игрой в футбол, историей ее возникновения.
2. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение, удар, передача мяча, обводка; разучить индивидуальную тактику.
3. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость.

Дети 6-7 лет

1. Познакомить с правилами игры, игровым полем, разметкой.
2. Закрепить способы действий с мячом в футболе, учить их взаимодействовать с другими игроками, ориентируясь в игровом пространстве; совершенствовать моторику.
3. 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 5-6 лет

1. Познакомить со свойствами волана, ракеткой, историей возникновения игры в бадминтон.
2. Разучить игры с воланом, способы действия с ракеткой; учить отражать волан, брошенный воспитателем, играть вдвоём со взрослым.
3. Развивать ловкость, координацию движений, глазомер.

Дети 6-7 лет

1. Разучить правила игры в бадминтон.
2. 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.
3. Развивать смекалку, сообразительность, согласованность движений.
4. Воспитывать увлечённость игрой, желание играть самостоятельно, уверенность в своих силах.

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. «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 5-6 лет

1. Познакомить с игрой в баскетбол, историей ее возникновения; учить простейшим видам парного взаимодействия.
2. Разучить элементы техники игры в баскетбол: стойка, ведение мяча на месте, в движении; бросок, ловля мяча, добиваться точности и качества в их выполнении.
3. Способствовать развитию координации движений, глазомера, быстроты, ловкости.

Дети 6-7 лет

1. Разучить правила игры, познакомить с площадкой, действиями защитников, нападающих.
2. Помочь детям в овладении основами игры, совершенствовать технику ведения, передачи, бросков мяча; формировать стремление достигать положительных результатов; воспитывать целеустремленность, выдержку, уверенность, решительность в действиях.
3. Развивать точность, координацию движений, быстроту реакции, силу, глазомер.

Оценка уровня физической подготовленности к игре

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.

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, направленные на развитие внимания, памяти, координации движений, быстроты реакции, которые можно использовать в вводной части занятий кружка «Физкультушка»

III. Организационный раздел

3.1 Организация жизнедеятельности детей спортивного кружка «Физкультушка».

Вводные занятия. Группа комплектуется на добровольных началах. В группу не включаются дети с противопоказаниями по состоянию здоровья. Группы детей для занятий в спортивном кружке «Физкультушка» комплектуются с учетом общего функционального состояния детей старшего дошкольного возраста, данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей-специалистов (педиатра, ортопеда, хирурга, педиатра).

Учитывается запрос родителей. Руководитель кружка информирует родителей о целях и задачах занятий и ожидаемых результатах работы с детьми.

Программа рассчитана на 32 занятий в год. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана.

Занятия проводятся с октября по май, 4 раза в месяц по 25 минут (старшая группа) -30 минут (подготовительная группа), во второй половине дня, в 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 кружка

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. Заканчиваются занятия обычно подвижными играми, главным образом спортивно-соревновательного характера.

Заключительная часть. Ее продолжительность – 5-10 минут. Задачи этой части 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)

IV. Методическое обеспечение

Дополнительная образовательная программа «Спортивный кружок "Физкультушка"» 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.

V. Литература

1. Волошина Л.Н., 2004. Играй на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – АРКТИ, 2004.
2. Адашквичене 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.
- Бабенкова Е.А. «Как помочь детям стать здоровыми». Методическое пособие. АСТ. Астрель. М. 2003 г.
4. 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.

VI. Приложение

Приложение 1

Тематическое планирование

Месяц Неделя	№занятия Группа	Задачи	Основные движения	Подвижные игры
ФУТБОЛ				
Сентябрь 1 неделя	1\старшей группы5-6 лет;	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\старшей группы 5-6 лет;	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	1\подготови тельной группы-6-7 лет	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	2\подготови тельной группы 6-7 лет	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	3\старшей группы 5-6 лет;	Формировать простейшие техничко-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.	4\старшей группы 5-6 лет;	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	3\подготови тельной группы 6-7 лет	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	4\подготовительной группы 6-7 лет	Формировать потребность и желание играть в футбол самостоятельно; развивать двигательную активность.		Подвижная игра «Не оставайся на полу».
БАДМИНТОН				
Ноябрь 1 неделя	5\старшей группы 5-6 лет;	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	6\старшей группы 5-6 лет;	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\подготовительной группы	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	6\подготовительной группы 6-7 лет	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	7\старшей группы – 5-6 лет;	«Детская лёгкая атлетика»	1Эстафета беговая 2бег (30 м) 3 гибкость 4отжимание 5 прыжок в длину бметание	
Декабрь 2 неделя	8\старшей группы 5-6 лет;	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».
	9\старшей группы 5-6 лет;	Развивать ловкость, координацию движений, глазомер.	Прыжки на двух ногах между предметов попеременно на правой и левой ноге. Прокатывание мяча между	Подвижная игра «Салки с ленточкой»

			предметов. Ползание под шнур правым и левым боком.	
Декабрь 3 неделя	7\подготовительной группы-6-7 лет	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 4 неделя	8\подготовительной группы 6-7 лет	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»
		«Детская лёгкая атлетика»	1Эстафета беговая 2бег (30 м) 3 гибкость 4отжимание 5 прыжок в длину 6метание	
БАСКЕТБОЛ				
Январь 3 неделя		Оценка уровня физической подготовленности к игре в баскетбол	1Челночный бег на 30м (ловкость). 2Прыжки в высоту с места (количественные показатели, сила). 3Броски мяча в корзину с расстояния 3м (глазомер, сила); высота кольца-2м.	Подвижная игра «Дедушка Рожок» Игра малой подвижности «Эхо».
Январь 4 неделя	10\старшей группы 5-6 лет;	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 1 неделя	9\подготовительной группы-6-7 лет	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 2 неделя	10\подготовительной группы 6-7 лет	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 3 неделя	11\старшей группы – 5-6 лет;	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»
Февраль 4 неделя	12\старшей группы 5-6 лет;	Способствовать развитию координации движений, глазомера, быстроты, ловкости.	Ползание на четвереньках между предметов. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками на каждый шаг.	Подвижная игра «Угадай, чей голосок?»

			Прыжки из обруча в обруч, без паузы.	
Март 1 неделя	11\подготовительной группы-6-7 лет	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-Медведushko»
Март 2 неделя	12\подготовительной группы 6-7 лет	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге в рассыпную, в прыжках, ползании, задания с мячом.	Прыжки через короткую скакалку продвигаясь вперед. Ползание под шнур, не касаясь руками.	Подвижная игра «Затейники»
Март 3 неделя	13\старшей группы – 5-6 лет;	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»
Март 4 неделя	14\старшей группы 5-6 лет;	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 1 неделя	13\подготовительной группы-6-7 лет	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 2 неделя	14\подготовительной группы 6-7 лет	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 3 неделя	15\старшей группы – 5-6 лет;	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 1 неделя	16\старшей группы 5-6 лет;	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 2 неделя	15\подготовительной группы-6-7 лет	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	16\подготов	Упражнять детей в беге в	Метание мешочков на	Подвижная игра

3 неделя	ительной группы 6-7 лет	колонне по одному по кругу, в ходьбе и беге враспынную, в метании мешочков на дальность.	дальность. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	«Садовник»
Май 4 неделя	16 Соревнования старшей группы 5-6 лет; подготовительной группы-6-7 лет	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»

Оценка уровня физической подготовленности детей 5-6 лет.

№	Контрольные упражнения	Пол ребенка	Уровень физической подготовленности.			
			низкий	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 6-7 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	7.7-8.5	8.6-9.6
		Д	Прав. 3.3- 5.0 Лев. 3.0- 3.9	5.1-5.4	5.5-6.5	6.6-8.3
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