

Принято
Педагогическим советом
протокол №1

«_31_»_августа_2017г.

Утверждено
приказом
МАДОУ «Детский сад № 20»
«Золушка»

«_31_»_августа_2017г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Звезды спорта»
(Срок реализации 2 год)

Возраст воспитанников:

(5- 6 лет) (6-7 лет)

Год обучения: 2017-2018 г.

Количество занятий в неделю: 1

Количество занятий в год: 34

Составитель: инструктор

по физ. культуре Эстрина И.В.

г. Нефтеюганск 2017-2018 год.

Содержание.

№ n/n	Наименование	Страницы
1	Целевой раздел	
1.1	Пояснительная записка	3-4
1.2	Цели, задачи, ожидаемый результат.	5-9
1.3	Программно-методическое обеспечение	10
2	Содержательный раздел	
2.1	Учебный план	11
2.3	Учебно-тематический план	12-28
3	Организационный	
3.1	Оценка индивидуального развития воспитанников.	29-32
3.2	Технические средства обучения	33-35
3.3	Список литературы	36
3.4	Приложение	37-45

Раздел 1. Целевой.

1.1. Пояснительная записка.

Программа кружка «Звезды спорта» физкультурно-спортивной направленности, составлена на основе соответствия с ФГОС ДО. Принципиальное отличие программы кружка достигается за счет усложнения содержания игровой и двигательной деятельности, ориентации на двигательную инициативность и соревновательность, активизации лидерских способностей, обогащение физкультурно-оздоровительной среды, осуществление физкультурно-образовательной деятельности с учетом двигательных потребностей ребенка.

Программа рассчитана на детей 5-7 лет и предполагает два года обучения: 1 год – дети 5-6 лет, 2 год обучения – дети 6-7 лет. В режиме дополнительных занятий во второй половине дня (с учетом одного кружкового занятия в неделю).

Программа «Звезды спорта» предполагает повышение физических возможностей ребенка, увеличение его двигательной активности, развитие психомоторных способностей.

Реализуется данная программа через кружок «Звезды спорта».

1.2. Новизна, актуальность, особенности программы.

Организация в дошкольных образовательных учреждениях физкультурно-спортивных кружков – одно из перспективных направлений работы по формированию здорового образа жизни, привлечению детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

Программа предполагает повышение физических возможностей ребенка, увеличение его двигательной активности, развитие психомоторных способностей, физических качеств - силы, гибкости, ловкости, быстроты, выносливости. Данная программа ориентирована на детей с высоким уровнем физического развития и имеющих явно выраженные природные двигательные задатки. Программа представляет собой гибкую систему, которая позволит научить ребенка чувствовать свое тело и владеть им, получая от этого удовольствие и радость.

Используя на занятиях игры-эстафеты, командные игры с элементами соревнования, можно вызвать у детей положительное отношение к занятиям спортом и укреплению своего здоровья. Соревнования способствуют максимальному проявлению двигательных способностей детей, ведут к интенсивному совершенствованию двигательных навыков и качеств. Соревнованиями можно вызвать у детей положительное отношение к усвоению техники движения; добиться быстрого осмысления двигательного задания, высокой двигательной, мыслительной, эмоциональной и творческой активности детей, развивая внимание, совершенствуя двигательную память. Дети, выходя на соревнования между группами или между детскими садами, чувствуют свою важность,

значимость и ответственность как за свои личные результаты, так и командные достижения. Не простой задачей является для ребенка осознать, что он - часть команды и его действия должны быть согласованы с остальными участниками и подчиняться общим требованиям. Обсуждение результатов соревнования (положительных и отрицательных) закладывает основы адекватной самооценки. Беседы помогают увидеть ребенку свои сильные и слабые стороны и поставить новые цели для самосовершенствования. Таким образом, можно предположить, что элементы соревнования оказывают большое влияние на формирование мотивации достижений у детей дошкольного возраста.

В программе выделены оздоровительные, воспитательные, образовательные задачи физического воспитания. Предусматривается охрана жизни и укрепления здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

Возраст детей, сроки реализации программы.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы «Звезды сорта»: 5-7 лет. Воспитанники, обладающие повышенными физическими способностями и имеющие наиболее высокие показатели физической подготовленности. Занятия проводятся с октября по май 1 раз в неделю по 25- 30 минут, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях. Форма организации: подгрупповая. Каникулярное время: с 27 декабря по 09 января. В кружке занимаются дети, допущенные врачом к занятиям в кружке.

Необходимость работы кружка:

1. Подготовка детей к участию в «Губернаторских состязаниях».

1.3. Цель и задачи программы.

Цель программы: совершенствовать двигательную деятельность детей Развитие физических качеств и укрепление здоровья детей; подготовка воспитанников к участию в городских соревнованиях «Губернаторские состязания».

Задачи оздоровительного направления:

- Формировать разностороннюю физическую подготовленность дошкольников, жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья;
- Приобщать детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи образовательного направления:

- Развивать физические качества (скорость, силу, выносливость, гибкость и координацию).
- Совершенствовать двигательный опыт детей (овладение основными движениями).
- Обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями.

Задачи воспитательного направления:

- Воспитывать спортивную выносливость, ловкость, развивать быстроту, гибкость и подвижность.
- Обучать детей групповому взаимодействию, развивать его формы посредством игр и соревнований.

Ожидаемые результаты:

1. Разносторонняя и повышенная физическая подготовленность дошкольников, состоящих в кружке (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, подвижность).
2. Умение взаимодействовать с партнерами в игровых и соревновательных ситуациях, развитые волевые и моральные качества личности.
4. Снижение показателей заболеваемости дошкольников, увеличение показателя индекса здоровья.

1.4. Законодательно-нормативное обеспечение программы

1. Закон РФ «Об образовании»
2. Конвенция о правах ребенка
3. Концепция одаренности
4. Локальные акты учреждения.

1.5. 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 кружок «Звезды спорта»;
- индивидуальные занятия – предполагают отработку основных видов движений индивидуально с каждым ребенком.

1.6. 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, воспитанники совершенствуют свою координацию.

1.7. Принципы реализации программы кружка.

В основе составления программы лежат принципы и ведущие положения дошкольной педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития построения воспитательно-образовательного процесса.

- Принцип систематичности – суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.
- Принцип индивидуальности – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.
- 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. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

1.8. Этапы реализации дополнительной образовательной программы:

- I этап – проведение входящей диагностики детей (сроки проведения: первая – вторая неделя октября); цель диагностики: выявление детей, имеющих уровень физического развития выше уровня своих сверстников, проявляющих интерес к двигательной деятельности.
- Составление планирования, подготовка материальной и методической базы, зачисление детей в кружок. Работа с родителями детей, с целью привлечения внимания к особенностям кружка.
- II этап – осуществление работы с детьми, направленной на развитие и совершенствование физических качеств; освоение повышенных тренировочных нагрузок. Проведение занятий в кружке 1 раз в неделю.
 - III этап – подведение итогов: проведение итоговой диагностики (сроки проведения: вторая неделя марта; цель проведения диагностики: определить уровень выполнения нормативов. Выход детей на участие в «Губернаторских состязаниях».

1.9. Требования ФГОС дошкольного образования к развивающей предметно- пространственной среде.

Развивающая среда в дошкольной образовательной организации учетом ФГОС строится таким образом, чтобы дать возможность наиболее эффективно развивать индивидуальность каждого ребенка с учетом его склонностей, интересов, уровня активности. РППС способствует максимальной реализации образовательного потенциала пространства группы, участка, а также материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья.

1.10. Условия для успешного проведения занятий:

1. Кружок проводится во второй половине дня.
2. В спортивном зале, в спортивной форме, удобной обуви.
3. Проводит инструктор по физической культуре.
4. Наличие разнообразного спортивного оборудования и инвентаря, в том числе и нетрадиционного.
5. Использование разнообразной фонотеки.
6. Создание эмоциональной положительной обстановки.
7. Учет нагрузки и дозировки упражнений в каждой возрастной группе. Нагрузка должна возрастать постепенно, соблюдая принцип «от простого к более сложному».
8. Каждое занятие носит развивающий характер, продумана активность, нагрузка, самостоятельность, индивидуальность каждого ребенка.
9. Учитываются интересы, потребности ребенка. Учет времени и длительности проведения занятия.

1.3. Программно – методическое обеспечение.

	Основная программа.	Технологии и методики.
Подготовительная группа.	«Старт» Л.В.Яковлева Р.А. Юдина. Л.К. Михайлова	<ul style="list-style-type: none"> • Вавилова Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада. • Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. • Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям по физ культуре: (Из опыта работы) / Э.И. Адашкявичене, Л.В. Карманова, Л.М. Коровина и др.: Под ред. А.В. Кенеман и др. – М.: Просвещение, • Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 4-7 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. • Фомина Н.А. Сюжетно-игровая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников. • Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. – Физическое воспитание дошкольников.

Раздел II. Содержательный.

2.1. Учебно-тематический план.

Возрастная группа	Дни недели	Количество в неделю /время	Количество в год / время
Старшая «А»	Вторник 15.15-15.40.	1/25	35/875
Старшая «Б»	Среда 15.15-15.40.	1/25	34/875
Подготовительная «А» «Б» группа.	Среда 15.50.-16.20	1 / 30 минут	34 / 1020минут

Учебно-тематический план определяет последовательность тем и количество часов для их изучения в неделю. С октября по май проводится по одному занятию. Общее количество занятий в год– 33, продолжительность занятия в старшей группе 25 минут подготовительной группе – 30 минут. Занятия проводятся с подгруппой детей

Вторник - старшая «А» 15.15-15.40

Среда - старшая «Б» 15.15-15.40

Среда - подготовительная «А» «Б» группа. 15.50.-16.20

№П/П	Наименование раздела	Год обучения	
		1год обучения	
1.	ОФП (упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости)	30 часов	
2.	Техническая подготовка		
2.1.	бег	14 часов	
2.2.	прыжки	14 часов	
2.3.	Упражнения на гибкость	14 часов	
2.4.	упражнения силового характера(отжимание, подтягивание на турнике)	14 часов	
3.	Тактическая подготовка		
3.1.	соревнования	По графику.	
3.2.	контрольно-проверочные испытания	9 часов	
4.	Подвижные игры	30часов	
Итого занятий в неделю		1занятие	
Итого занятий в год		34 занятия	

Количество недель на реализацию основной образовательной программы -34 недели.

Этапы образовательного процесса	Кол. рабочих дней	Старшая «А» Старшая «Б»	Подготовительная «А» Подготовительная «Б»
Сентябрь			
Октябрь	22 день/ 4 нед 2 дня	4/80	4/80
Ноябрь	21 дня/ 4 нед 1 день	5/100	5/100
Декабрь	21 день/ 4 нед 1день	4/80	4/80
Январь	17 дней/ 3 нед 2дня	4/80	4/80
Февраль	19 дней/ 3 нед 4 дня	4/80	4/80
Март	20 дней/ 4 нед	4/80	4/80
Апрель	21 день/ 4нед 1день	4/80	4/80
Май	20 дней/ 4 нед	4/80	4/80
И того в год	97 дней 19 нед.2 Дня 34 недели	33/34	33/33

2.2. Календарно-тематическое планирование

Перспективное планирование - октябрь (старшая ,подготовительная группа)

№	Мотивация	Ходьба	Бег	О.Р.У.	Прыжки	Силовые упр.	Игры эстафеты
1. 2	Специальное Специальное с утяжелителями	На руках в упоре лежа	Ускорения, с изменением направления	Со скакалкой	Через препятствия, выпрыгивания	«отжимание», пресс, приседания.	Эстафеты городских соревнований
3	Обще развивающая	На носках, пятках, в приседе	Медленный, через препятствия	С набивным мячом.	Через скамейку, выпрыгивания с утяжелителями, на матах.	«отжимание» с хлопком, подтягивание, пресс.	Эстафеты городских соревнований
4	Традиционное	Гусиным шагом, «Аист»	Медленный	С эспандерами	Выпрыгивания, через предметы	«паучок», пресс на скорость, подтягивание	Эстафеты городских соревнований
5	Силовая	В приседе, На носках, пятках	Ускорения с утяжелителями, через предметы	Со скакалкой	На одной ноге, на двух, на матах	«отжимание» подтягивание с отталкивания	Эстафеты городских соревнований
6. 7.	Соревнования	На носках, пятках	Медленный, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад,	Полоса препятствий из пяти этапов (прыжковая)	Через препятствия	«отжимание» подтягивание с отталкивания	Эстафеты городских соревнований
8.	Круговая тренировка	В приседе, на носках, пятках	С подлезанием и прыжками	С гантелями, с роликом	Через скамейку, на маты.	«отжимания» пресс на время	Салки, «снайпер»

Перспективное планирование – ноябрь

№	Мотивация	Ходьба	Бег	О.Р.У.	Прыжки	Силовые упр.	Игры
1	Традиционная	Обычная	С ускорением , эстафетный	С набивными мячами	Через скамейку, выпрыгивания вверх	Броски мяча 1кг «отжимания», пресс на время	С мячами, салки
2.	Силовая с утяжелит.	Обычная	Медленный, змейкой вокруг предметов	Со скакалкой, с набивным мячом	В длину с места	«отжимания», пресс на скорость	Хороводы,, на выносливость
3.	Круговая тренировка	В приседе на носках. пятках	Эстафетный	С гим.палкой	Через скамейку	«отжимания», пресс на скорость	«снайпер»
4	Специальная по станциям		Эстафетный	С набивным мячом	В длину с места, через скакалку	Пресс на скорость	С мячом
5	Силовая		эстафетный	С гантелями, с набивным мячом	В длину с места, через скакалку, на матах, выпрыгивания, Через скамейку	«отжимания», пресс на скорость	Беговые
6	Соревнования	на носках. пятках	Эстафетный	С набивным мячом	В длину с места, на одной ноге	Пресс на скорость	Скоростно – беговые
7	Традиционная	Обычная, В приседе	Бег с ускорением	Со скакалкой, с набивным мячом	В длину с места, через скакалку, многоскоки	«отжимания», Пресс на скорость	С мячом

Перспективное планирование – декабрь

№	Мотивация	Ходьба	Бег	О.Р.У.	Прыжки	Силовые упр.	Гимнастика
1.	Специальное	На носках, пятках, по скамейке, по рейке скамьи	С запрыгиванием на скамейку, по скамейке	На растягивание мышц, с палкой	На мостике, на скамье, спрыгивания,	Выпрыгивания, пресс, «отжимания» подтягивания	
2	Специальное	по скамейке, по рейке скамьи	по скамейке	На матах, растяжка	спрыгивания,	пресс, «отжимания»	
3.	Силовое	«паучком», на руках в упоре лежа	по скамейке	На растягивание мышц	Через скамейку	Выпрыгивания, пресс, «отжимания»	Перекаты, «Мостик»
4	Соревнование	по рейке скамьи		На растягивание мышц	На скамейке, спрыгивания,		Игры с метанием
5.	Традиционное	по рейке скамьи	С прямыми ногами, с подскоками.	На растягивание мышц	Соскок отработать	Мост, стойка на руках у стены	
6	Традиционное	по рейке скамьи	Через предметы	На растягивание мышц	Соскок отработать	«отжимания» от скамьи, выпрыгивания	
7	Игровое		С изменением темпа, направления,	С обручами	На одной ноге, ноги врозь - вместе	отжимание	Эстафеты, игры с мячом

Перспективное планирование – январь

№	Мотивация	Ходьба	Бег	О.Р.У.	Прыжки	Силовые упр.	Игры
1	Традиционная	Обычная	Ускорения , эстафетный	С набивными мячами	Через скамейку, на матах, выпрыгивания	Броски мяча 1кг «отжимания», пресс на скорость	С мячами, салки
2.	Силовая с утяжелит.	Обычная	Медленный, через предметы	Со скакалкой, с набивным мячом	Спрыгивание с предмета	«отжимания», пресс на скорость	«Русские народные игры»
3.	Круговая тренировка	В приседе на носках. пятках	Эстафетный	С эспандером, с роликом	В длину с места, на матах, выпрыгивания, Через скамейку	«отжимания», с хлопками пресс на скорость	«Русские народные игры»
4	Специальная по станциям	Ходьба с заданием для рук	Эстафетный, с ускорением, через предметы	С набивным мячом	В длину с места, через скакалку	Пресс на скорость	С мячом
5	Силовая	С преодолением препятствий	эстафетный	С гантелями, с набивным мячом	В длину с места, через скакалку, на матах, выпрыгивания, Через скамейку	Подтягивание - тренажер «Горка»	Беговые
6	Соревнования	на носках. пятках	Эстафетный	С набивным мячом	В длину с места	Пресс на скорость	Эстафеты
7	Традиционная	Обычная, В приседе	через предметы, Ускорения	Со скакалкой, с набивным мячом	В длину с места, через скакалку, многоскоки.	«отжимания», Пресс на скорость	С мячом

Перспективное планирование - февраль

№	Мотивация	Ходьба	Бег	О.Р.У.	Прыжки	Силовые упр.	Игры эстафеты
1	Специальное с утяжелителями	«Лягушка», «Петушок», «Кошечка»	Ускорения, с изменением направления	Со скакалкой	Через препятствия, выпрыгивания	«отжимание», пресс, приседания.	Эстафеты «Полоса препятствий»
2	Обще развивающая	На носках, пятках, в приседе	Медленный, через препятствия	С набивным мячом, броски	Через скамейку, выпрыгивания с утяжелителями, на матах	«отжимание» с хлопком, подтягивание, пресс	Эстафеты с лазанием м подлезанием
3	Традиционное	На руках в упоре лежа	Медленный	С эспандерами	Выпрыгивания, через предметы	«паучок», пресс на скорость, подтягивание	Игры с прыжками
4	Силовая	В приседе, На носках, пятках	Ускорения с утяжелителями, через предметы	Со скакалкой	На одной ноге, на двух, на матах	«отжимание» подтягивание с отталкивания	Эстафеты с ведение мяча
5	Соревнования	На носках, пятках, высоко поднимая бедро	Медленный, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад,	Полоса препятствий из пяти этапов (прыжковая)	Через препятствия	Работа на тренажере	Подвижные игры
6	Круговая тренировка	В приседе, На носках, пятках	Бег с перепрыгивание м через предметы	С гантелями, с роликом	Через скамейку, на маты.	«отжимания» пресс на скорость	Салки, «снайпер»

Перспективное планирование – март

№	Мотивация	Ходьба	Бег	О.Р.У.	Прыжки	Силовые упр.	Гимнастика
1.	Специальное	по скамейке, по рейке скамьи	С напрыгиванием на мост, по скамейке	На растягивание мышц, с палкой	На мостике, на скамье, спрыгивания,	Выпрыгивания, пресс, «отжимания» подтягивания	«Ножик», «Пистолетик»
2	Специальное	по рейке скамьи	по скамейке	С обручами	спрыгивания,	пресс, «отжимания»	Игры на удержание равновесия
3.	Силовое	«паучком», на руках в упоре лежа	по скамейке	На растягивание мышц	Через скамейку	Выпрыгивания, пресс, «отжимания»	Игры на удержание равновесия
4	Соревнование	по рейке скамьи с перешагивание через предметы	Бег преодолением препятствий	С резиновым жгутом	На мостике, спрыгивания,		Игры с прыжками
5.	Традиционное	Ходьба с заданием для ног	С прямыми ногами, с подскоками.	На растягивание мышц	Соскок отработать	Мост, стойка на руках у стены	Комбинация, Игры с мячом
6	Традиционное	по рейке скамьи	Через предметы	С фтиболами	На скамейке спрыгивание и запрыгивание	«отжимания» от скамьи, выпрыгивания	
7	Игровое	На носках, пятках, по скамейке, по рейке скамьи	С изменением темпа, направления,	На матах, растяжка	Соскок отработать на указанное место	По наклонной скамье, в туннель, через предметы подлезание	Эстафеты, игры с мячом

Перспективное планирование – апрель

№	Мотивация	Ходьба	Бег	О.Р.У.	Прыжки	Силовые упр.	Игры, эстафеты
1.	Традиционное	С движениями, с предметами, по скамье,	Медленный, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад,	С гантелями	многоскоки, через скамью, через скакалку, в приседе.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа, приседания, пресс, пресс на время,	С прыжками, варианты салок,
2.	Специальное	Высоко поднимая бедро, «Паучок»	Медленный, ускорения, через препятствия	На гимнастической лестнице с утяжелителями	Выпрыгивания из полного приседа, через скамью	Сгибание разгибание рук в упоре лежа, подтягивание	варианты салок, эстафеты городских соревнований
3.	Обще развивающая	по матам «Лягушка»	Медленный, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад	С малыс мячом	на скамейке, через скамью, через скакалку	Силовые упражнения в парах	Эстафеты с прыжками
4.	Традиционное	С движениями, с предметами, с заданием для рук	Медленный, через препятствия	С гантелями	Выпрыгивания из полного приседа, через скакалку	Сгибание разгибание рук в упоре лежа, приседания, пресс, пресс на время,	эстафеты с предметами.
5.	Специальное	Через препятствия	Ускорения, через препятствия	Со скакалкой	Через скакалку	Сгибание разгибание рук в упоре лежа, пресс, пресс на время,	Подвижные игры с предметами
6.	Соревнования	Спортивная, с захлестывание голени	Ускорения, через препятствия	С кеглями	Через предметы	Подтягивание на наклонной скамейке	С элементами русских народных игр
7	Обще развивающая	по скамье с задание на усложнение	Медленный, Ускорения, через препятствия	С эспандерам	через скамью, через скакалку	Работа на тренажерах	С прыжками, варианты салок,

Перспективное планирование – май

№	Мотивация	Ходьба	Бег	О.Р.У.	Прыжки	Силовые упр.	Игры
1	Традиционная	Обычная, с изменение направления, «Паучок»	Ускорения ,	Без предметов	Через скамейку, на матах, выпрыгивания	Броски мяча 1кг «отжимания», пресс на скорость	С мячами, салки, с обручем
2.	Силовая с утяжелит.	Обычная , с захлестывание голени, с заданием для рук	Медленный, через предметы	Со скакалкой, с набивным мячом	В высоту, через несколько предметов	«отжимания», пресс на скорость	С лентачками, с кубиками
3.	Круговая тренировка	В приседе на носках. пятках	Эстафетный , с заданием	С эспандером, с роликом	В длину с места, на матах, выпрыгивания, Через скамейку	«отжимания», с хлопками пресс на скорость	С бегом и прыжками
4	Специальная по станциям	С высоким поднимание бедра, боком в приседе	Бег в сочетании с прыжками и медленным бегом	С утяжелителями	В приседе на матах	Пресс на скорость	С мячом
5	Силовая	По ограниченной плоскости с заданием	С ускорением и с изменением направления.	Без предметов	Запрыгивание на мостик	«отжимания», с хлопками пресс на скорость	Эстафета «Полоса препятствий»
6	Соревнования	на носках, пятках, внешней стороне стопы	Эстафетный	С роликами	В длину с места, через несколько предметов	Пресс на скорость	Игры с обручем
7	Традиционная	Обычная, в приседе, чередуя с прыжками	через предметы, Ускорения	С «косичками»	В длину с места, через скакалку, многоскоки на время (скорость)	«отжимания», Пресс на скорость	С лазанием и подлезанием

III. Содержание программы

3.1. Дети, имеющие психомоторную одаренность, проявляют большую потребность в движениях. Они отличаются достаточно высокими показателями физической подготовленности. У них отмечаются наиболее высокие темпы роста показателей, характеризующих быстроту движений, время двигательной реакции, скорость однократных движений. Они достаточно хорошо приспособлены к скоростно-силовым динамическим действиям, без особых трудностей овладевают новыми, все более сложным по координации, движениями, добиваются определенной точности воспроизведения пространственных, временных и силовых параметров движений. Поэтому на занятиях кружка «Звезды спорта» детям предлагаются наиболее сложные варианты двигательных заданий, направленных на совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств.

Данные двигательные задания заключены в разделах программы кружка, которые являются обязательными в каждый год обучения:

- Силовые упражнения;
- Упражнения на развитие гибкости;
- Развитие основных видов движений.
- Игры-эстафеты.

Развитие физических качеств у дошкольника происходит под влиянием двух факторов: возрастных изменений организма (морфологическая и функциональная перестройка) и режимов двигательной активности, к которым относится весь комплекс организованных форм физического воспитания и его самостоятельная двигательная деятельность. Быстрота - это свойства человека, обеспечивающие ему возможность совершать движения (двигательные действия) за минимальное короткое время.

Средства развития быстроты движений выделяют две основные задачи:

- развивать способность быстро реагировать на сигнал (быстрое начало движения) ;
- способствовать поддержанию высокого темпа (частоты) движений.

Средства развития быстроты:

- бег с максимальной скоростью;
- подвижные игры;
- различные упражнения в размахивании, ударах, бросании и толкании легких предметов, поворотах, выполняемых с максимальной частотой.

Методические особенности используемых средств и дозирование нагрузки при развитии быстроты:

1. Движение должно быть в основных чертах освоено ребенком в медленном темпе.
2. Продолжительность упражнения на быстроту должна быть небольшой, чтобы к концу его выполнения скорость не снижалась и не наступало утомление. Длина дистанции для бега в быстром темпе должна быть в

пределах: у детей 7 лет - 35-40м. Число повторений прыжков 10-12 раз, продолжительность непрерывного интенсивного бега в играх у детей 6-7 лет - до 30-35с. Кроме того, должны быть интервалы отдыха (в пределах 1, 5-2 мин) .

3. Упражнения для развития быстроты не должны носить однообразный характер. Повторять их нужно в различных условиях, с разной интенсивностью, усложняя или, наоборот, снижая требования, облегчая задание, чтобы не происходила стабилизация скорости и не возникал "скоростной барьер", который в дальнейшем тяжело преодолеть.

4. Игры и упражнения для развития быстроты целесообразно проводить в начале основной части занятия или в начале прогулки, когда дети не утомлены предшествующей деятельностью и у них оптимальное состояние центральной нервной системы.

Ловкость - форма комплексного проявления двигательных навыков и других функций организма при внезапно возникающих сложных ситуациях, обусловленная достаточно совершенным мышечным чувством, подвижностью и гибкостью нервных процессов.

Задачи развития ловкости:

- способствовать овладению двигательными умениями в различных видах упражнений;
- развивать способность выполнять упражнения в различных условиях (усложненных или изменяющихся) .

Средства развития ловкости:

- ОРУ;
- основные движения (прыжки, метания, упражнения в равновесии и др.) ; подвижные игры;
- упражнения спортивного характера (велосипед, лыжи, коньки и др.) ;
- элементы спортивных игр для старших дошкольников.

При выборе средств необходимо учитывать определенные требования и методические особенности их использования:

1. При выполнении основных хорошо известных детям движений можно применять необычные исходные положения (бег из положения стоя на коленях, сидя; прыжок боком или из положения стоя спиной к направлению движения, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать) .

2. Изменение скорости или темпа движений, введение различных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.

3. Смена способов выполнения упражнений (метания сверху, снизу, сбоку; прыжки на одной или на двух ногах, с поворотом) .

4. Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры; это развивает способность воспроизводить параметры движений (метать мяч, мешочки с песком, шишки, снежки, картонные диски, катать и бросать обычный резиновый мяч и более тяжелый набивной)

5. Выполнение согласованных действий несколькими участниками (вдвоем, держась за руки, садиться и вставать, выполнять повороты, наклоны, прыжки втроем или вчетвером, держась за один большой обруч или

длинный шест, поднимать его вверх, вниз, приседать, наклоняться, класть на пол и брать его)

6. Более сложные сочетания основных движений (можно использовать бег змейкой, обегая кубики, деревья, перепрыгивая на ходу неширокую канавку, доставая в прыжке до мяча или ветки; ходьбу по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч или под веревку и т. д.) .

7. Усложнение условий игры. Например, в игре "Ловишки с ленточкой" у играющих ленточки двух цветов и "ловишки" выдергивают ленточки определенного цвета: один синие, другой – желтые.

Гибкость - способность человека выполнять с наибольшей амплитудой движения в суставах, обусловленная функциональными свойствами опорно-двигательного аппарата.

Методика развития гибкости

При развитии гибкости ставится задача улучшить подвижность суставов и эластичность мышечно-связочного аппарата ребенка для создания необходимых предпосылок в овладении различными двигательными действиями.

Методические особенности использования средств развития гибкости:

1. Следует использовать упражнения, которые выполняются с широкой амплитудой. Наибольший эффект достигается при систематическом их применении в комплексах утренней и гигиенической гимнастики после дневного сна, на занятиях физической культурой. К наиболее рациональным упражнениям относятся: пружинистые (наклоны и выпрямления туловища, полуприседания и др.) и маховые движения (верхними и нижними конечностями из разных исходных положений) .

2. Помимо ОРУ упражнений развитию гибкости в определенной степени способствуют прыжки, метания, лазанье, а также разнообразные танцевальные движения с музыкальным сопровождением. Выполнению упражнений для развития гибкости должны предшествовать движения, способствующие разогреванию основных мышечных групп туловища и конечностей.

3. Необходимо соблюдать особую осторожность при выполнении упражнений, направленных на увеличение подвижности позвоночного столба и плечевых суставов. Эти звенья опорно-двигательного аппарата детей при чрезмерной нагрузке, связанной с интенсивными и резкими движениями с максимальной амплитудой в суставах, могут быть легко травмированы.

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление преимущественно за счет мышечной деятельности или же противодействовать внешним силам.

Основные задачи развития силы:

- гармоничное укрепление всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата детей;
- развитие способности рационально проявлять мышечные усилия, учитывая разнообразные условия двигательной деятельности.

Средства развития силовых способностей детей подразделяются на две группы:

- упражнения с внешним сопротивлением, вызываемым весом бросаемых или толкаемых предметов;
- упражнения, отягощенные весом собственного тела (ползание, лазание, прыжки) .

Методические особенности использования средств развития силы и нормирования нагрузки:

1. Упражнения, требующие заметных усилий (толкание или бросание набивных мячей, подтягивание лежа на скамейке, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, повторяют 4-6 раз и с большими интервалами для отдыха, чем упражнения, требующие меньших усилий (метание теннисного мяча, ползание на четвереньках, подскоки на месте) .
2. Чем выше темп выполнения упражнений, тем продолжительнее пауза для отдыха и меньше количество повторений.
3. Преимущественное воздействие следует оказывать на те мышечные группы, развитие которых меньше всего стимулируется в повседневной жизни. К ним относятся косые мышцы туловища, живота, верхних конечностей, задней поверхности бедра.
4. Рекомендуется заполнять паузы между упражнениями другими видами движений, более легкими. Так, бросив набивной мяч, дети могут легко, не спеша догнать его. После ползания и лазания можно вернуться в исходное положение в спокойном темпе.
5. При выполнении силовых упражнений предпочтительны горизонтальные и наклонные положения туловища. Эти положения тела разгружают сердечно-сосудистую систему и позвоночник, уменьшают кровяное давление в момент выполнения упражнений.
6. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, целесообразнее использовать во второй половине занятий, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем.

Выносливость - способность противостоять утомлению, поддерживать необходимый уровень интенсивности работы в заданное время, выполнять нужный объем работы за меньшее время.

Основные задачи развития выносливости у дошкольников:

- содействовать согласованной функциональной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, постепенно совершенствуя их и приспособляя к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности;
- способствовать воспитанию волевых качеств;
- вырабатывать умение распределять свои силы во времени и пространстве.

Методические особенности использования средств развития выносливости:

1. При использовании циклических упражнений основным методом является непрерывный. Продолжительность непрерывных движений должна составлять приблизительно 2 мин, интенсивность - 50-60 % максимальной. Начинать развитие выносливости рекомендуется с 4-5 лет с ходьбы и бега

по 50м на дистанции 300м, рассчитывая темп пробегания так, чтобы 50м дети пробегали со скоростью 2-2, 5 м/с. Используется также челночный бег 2х20м в темпе 50-60 % максимального с игровыми заданиями и постепенным увеличением количества пробегаемых отрезков.

2. При выполнении прыжковых упражнений используют интервальный метод. В возрасте 6 лет - до 2 мин. Эта длительность возможна при условии свободного выполнения движений, освоения техники прыжков.

3. При развитии выносливости в процессе подвижных игр основные требования - повторение многократных действий, выполняемых продолжительное время, изменение игровой деятельности как по интенсивности, так и по форме, минимальные перерывы при смене водящего или введении дополнительных препятствий. В дошкольном учреждении для изучения выносливости применяется бег с интенсивностью 60% от максимальной скорости.

• в 7 лет - 710-1000м.

При выполнении бега до полного утомления дети в 6-7 летнего возраста затрачивают в среднем около 3 минут.

Игры-эстафеты. При организации игровых эстафет важно соблюдать следующие правила:

1) количество игроков в командах должно быть равным (в том числе мальчиков и девочек);

2) впереди в колоннах должны стоять дети меньшего роста, сзади – большего;

3) забеги в командах выполняются строго по очереди, которую никто не пропускает;

4) раньше времени выбегать за линию старта (принимать эстафету) не разрешается;

5) заканчивает эстафету в команде всегда тот игрок, который ее начинал;

6) независимо от окончания игры одной командой она продолжается до тех пор, пока задания не выполнят все игроки команды;

7) результат подводится по количеству заработанных очков;

8) за каждую ошибку в ходе игры начисляется штрафное очко;

9) побеждает команда, набравшая больше очков (не обязательно закончившая эстафету первой).

По характеру перемещений эстафеты делятся на: линейные, встречные и круговые.

– **Линейные.** В этих эстафетах участники перемещаются прямолинейно или по цепочке, выстроившись в колонну или шеренгу. Дети передвигаются, выполняя игровые задания, до линии поворота, затем бегом возвращаются в свою команду, передают эстафету и встают в конец строя. Игра-эстафета продолжается до тех пор, пока все участники команды не выполнят игровые задания.

– Во встречных эстафетах каждая команда делится на две равные части и располагается на противоположных сторонах площадки. По сигналу педагога выполнение игровых заданий начинает один из участников части команды, стоящей за линией старта. Перемещается игрок на противоположную сторону площадки, передает эстафету первому игроку

второй части своей команды и встает в конец строя. Игрок, получивший эстафету, передвигается на противоположную сторону площадки. Игра-эстафета может проводиться до тех пор, пока части команд не поменяются местами или не окажутся на своей стороне в первоначальном построении.

– В круговых эстафетах игроки или сами перемещаются по кругу, или, стоя в кругу на месте, передают эстафету по цепочке в одну сторону, или передают эстафету по кругу.

Ожидаемые результаты:

- 1) Улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.
- 2) Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
- 3) Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».
- 4) Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти.
- 5) Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.,
- 6) Формирование навыков безопасного поведения в спортивных состязаниях, при пользовании спортивным инвентарем.
- 7) Проявление смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр.
- 8) Побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников.
- 9) Участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.

3.2. Задачи первого года обучения (Возраст 5-6 лет):

- 1) знакомить детей с видами спорта;
- 2) совершенствовать основные виды движений – бег, прыжки, метание;
- 3) учить детей владеть мячом, не бояться мяча;
- 4) создавать условия для выполнения физических упражнений, направленных на преодоление трудностей физического характера, терпение и выносливость;
- 5) учить выполнять простейшие требования безопасности на тренировках;
- 6) учить правильно оценивать свои возможности в соревновательной и игровой ситуации.

3.3. Задачи второго года обучения (Возраст 6-7 лет):

- 1) расширять представления детей о видах спорта;
- 2) добиваться выполнения нормативов по общей физической подготовке выше уровня своих сверстников;
- 3) совершенствовать умение детей владеть мячом;
- 4) способствовать проявлению разумной смелости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, способствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей;
- 5) формировать умение достигать положительных результатов, работать в команде, ориентироваться на партнеров по игре;

б) учить распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату.

3.4. Тематическое планирование

С целью систематизации образовательного процесса разработано тематическое планирование, которое носит рекомендательный характер.

3.5. Структура занятия кружка.

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

Занятие 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.

Основная часть занятия состоит из следующих элементов: упражнения на растягивание мышечного аппарата и развитие гибкости, упражнения на развитие силовых способностей, основные движения. Заканчивать эту часть 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.

3.6. 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.

3.7.

Оценка индивидуального развития воспитанников. (диагностика физической подготовленности)

3.8. Способы определения усвоения программы

Особенность психомоторной одаренности в дошкольном возрасте требует специального подхода к ее диагностике. 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.

Диагностические тесты.

1. Тесты для определения скоростных качеств.

Бег на 10 м с хода.

Отмечается линия старта и линия финиша. За линией финиша, на расстоянии 6-7 м. ставится ориентир для того, чтобы ребёнок не делал резкой остановки. По команде «на старт» ребёнок подходит к черте и занимает удобную позу. По сигналу начинает разбег. В момент пересечения линии старта инструктор включает секундомер и выключает, когда ребёнок пересекает линию финиша. Предполагается две попытки с отдыхом между ними 5 мин. Фиксируется лучший результат.

2. Тесты для определения скоростно-силовых качеств.

Прыжок в длину с места.

На полу (или спортивном мате) нанесена разметка через каждые 10 см. Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный мах руками, и прыгает на максимальное расстояние. Прыжок производится только на мягкое покрытие. Измеряется расстояние от линии

старта до пятки «ближней» ноги. Предполагается две попытки. Фиксируется лучший результат.

3. Тесты для определения ловкости и координационных способностей.

Челночный бег 3 раза по 10 м.

Ребёнок встаёт у контрольной линии, по звуковому сигналу (в это время инструктор включает секундомер) трёхкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой расположены 2 кубика. Ребёнок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

Отбивание мяча от пола.

Ребёнок стоит в и.п. (ноги на ширине плеч, корпус наклонён вперёд) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз. Руки можно чередовать. При выполнении задания не разрешается сходить с места. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Прыжки через скакалку.

Ребёнок принимает и.п. (ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка). Затем ребёнок прыгает через скакалку, инструктор считает количество прыжков. Необходимо правильно подобрать скакалку – ребёнок встаёт на середину скакалки и натягивает её, концы должны доставать до подмышек. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

4. Тест для определения подвижности опорно-двигательного аппарата и эластичности мышц и связок.

Гибкость.

Ребёнок садится на пол с разметкой, ступни ног находятся на нулевом уровне. Задание: наклониться вперёд, не сгибая колени. По разметке фиксируется уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотянулся до нулевой отметки – результат фиксируется со знаком минус (- 3 см.). Во время теста можно использовать игровой момент «Достань игрушку».

5. Тест для определения выносливости.

Бег на выносливость 300 м.

Тест проводится группой 5-7 человек. Дети подходят к линии старта и по звуковому сигналу начинают движение. Дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа движения. Тест считается правильно выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановок.

6. Тесты для определения силы и силовой выносливости.

Подъём туловища из положения лёжа на спине.

Ребёнок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди или за головой. Воспитатель придерживает ноги ребёнка, сидя рядом с ним. По сигналу ребёнок поднимается, не сгибая колен, садится и вновь ложится. Инструктор считает количество подъёмов.

7. Подтягивание из виса.

Для теста необходим турник, закрепленный на высоте 80 см. от пола. Ребёнок повисает на турнике, осуществляя хват от себя, ноги вытянуты (желательно использовать упор для ног). По сигналу начинает

подтягиваться, касаясь подбородком турника. Инструктор считает количество подтягиваний.

3.9. Критерии оценки индивидуального развития воспитанников.

Средние возрастно-половые значения показателей развития физических качеств детей 6-7 лет

Показатели	Пол	6 лет	7 лет
Быстрота Скорость бега на 10 м (сек)	М	С-2,5 (сек) В-- 1,8 (сек)	С-2,3 (сек) В- 1,7 (сек)
	Д	С-2,7 (сек) В- 1,9 (сек)	С-2,6 (сек) В – 1,9 (сек)
Быстрота Скорость бег на 30 м (сек)	М	С-7,6 (сек) В- 6,5(сек)	С-7,0 (сек) В- 6,0 (сек)
	Д	С- 8,4 (сек) В-6,5 (сек)	С-8,3 (сек) В – 6,3 (сек)
Скоростно-силовые Длина прыжка с места (см)	М	С-95 (см) В – 132 (см)	С-112(см) В – 140(см)
	Д	С-92 (см) В – 121(см)	С-97 (см) В - 129(см)
Гибкость. Наклон туловища вперед сидя (см)	М	С-5(см) В -8(см)	С-6(см) В-9(см)
	Д	С-7(см) В-10 (см)	С-8(см) В -12(см)
Выносливость. Продолжительность бега в медленном темпе (мин)	М	2,0(м)	2,5(м)
	Д	2,0 (м)	2,5(м)

Диагностический инструментарий

Оценка уровня физической подготовленности детей

1. Тест «Оценка уровня скоростных качеств».
2. Тест «Оценка уровня скоростно-силовых качеств».
3. Тест «Оценка уровня быстроты и ловкости».
4. Тест «Оценка уровня выносливости».
5. Тест «Оценка уровня подвижности всех звеньев опорно-двигательного аппарата».

Сроки проведения диагностики

- Первичная диагностика – октябрь
- Итоговая диагностика – апрель.

Контрольное тестирование

Тема	Контрольный тест	Количество раз за учебный год
Прыжки: <ul style="list-style-type: none">• Прыжок в длину с места;• Прыжок в высоту с места;• Прыжок в высоту с разбега;• Прыжки со скакалкой;• Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину с места.	3 раза.
Гимнастика.	Тест на определение гибкости.	3 раза.
Силовые упражнения: <ul style="list-style-type: none">• Подтягивание;• Отжимание;	Подтягивания. Подъем из положения лежа на спине.	3 раза.
Бег: <ul style="list-style-type: none">• Бег 30 метров;• Бег 300 метров;• Челночный бег;• Бег с ускорением;	Челночный бег.	3 раза.

3.10. Материально-техническое обеспечение.

Методическое обеспечение

Дополнительная образовательная программа «Звезды спорта» обеспечена методическими пособиями:

- методическая литература;
- разработанные конспекты занятий кружка по месяцам;
- картотека с подвижными играми;
- аудиозаписи для комплексов;
- иллюстрации по видам спорта

3.11. ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Наименование оборудования, учебно–методических и игровых материалов	
Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1–го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)	4 пролета
Канат для лазанья (длина 260 см)	1 шт.
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	3 шт.
Мячи: <ul style="list-style-type: none">• набивные весом 1 кг,• маленькие (теннисные и пластмассовые),• средние (резиновые)• большие (резиновые),• для футбола	3 шт. 6 шт. 30 шт. 30 шт. 15 шт.
Гимнастический мат (длина 100 см)	2 шт.
Палка гимнастическая (длина 76 см)	30 шт.
Скакалка детская <ul style="list-style-type: none">• для детей подготовительной группы (длина 210 см)• для детей средней и старшей группы (длина 180 см)	25 шт. 25 шт.
Кольцеброс	3 шт.
Кегли	20 шт.
Обруч пластиковый детский <ul style="list-style-type: none">• большой (диаметр 77 см)• средний (диаметр 62 см)	25 шт. 25 шт.
Конус для эстафет	20 шт.
Дуга для подлезания (высота 42 см)	2 шт.

Кубики пластмассовые	8 шт.
Цветные ленточки (длина 60 см)	30 шт.
Бубен	1 шт.
Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	1 шт.
Хоккейные клюшки	10 шт.
Лыжи детские (пластмассовые)	20 пар
Батут (диаметр 95 см)	1 шт.
Велотренажер детский	1 шт.
Самокат	6 шт.
Платформа для степа	12 шт.
Беговая дорожка детская	1 шт.
Игра «Дартс»	1 шт.
Лошадки	5 шт.
Удав мягкий (150 см)	1 шт.
Погремушки	20 шт.
Диск «Здоровья»	2 шт.
Корзина для инвентаря мягкая	3 шт.
Корзина для инвентаря пластмассовая	3 шт.
Мегафон	1 шт.
Рулетка измерительная (5м)	1 шт.
Секундомер	1 шт.
Свисток	1 шт.

3.12.Список использованной литературы.

1. Вавилова Е.Н. « Учимся бегать, прыгать, лазать и метать» пособие 2005г.
2. Викулов А.В. « Развитие физических способностей детей» пособие 1996г.
3. Волошина « Иг्राйте на здоровье» (программа и технологии) 2004г.
4. Ветошкина « Воспитываем силу, гибкость, выносливость» пособие 2005г.
5. Яковлева Л.В. « Программа Старт» пособие 1996-97г.
6. Журналы Дошкольное воспитание.
7. «Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста» В.А. Муравьёва. Н.Н. Назарова.
8. «Развитие у дошкольников ловкость, силу, выносливость» Е.Н. Вавилова.
9. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Э.Й. Адашквичене.
- 10.«Иг्राйте на здоровье!» Л.Н.Волошина.
- 11.«Дифференцированные занятия по физ. культуре » М.А. Рунова.
- 12.«Хатха-йога для детей» Л.И.Латохина.
- 13.Ритмопластика, пластик-шоу А.И. Бурениной, Н Ефименко.
- 14.Программа «Са-фи-дан-се» Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина.
- 15..Техника аутотренинга, релаксации, дыхательной гимнастики.
- 16.Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г. Занятия по физкультуре с детьми 3 – 7 лет. – М.: Здоровый малыш, 2007.

Приложение.

Физические особенности детей 6-7 лет: Детям данного возраста присуща большая потребность в активной деятельности, в движениях. Они могут длительное время, не утомляясь, бегать, прыгать, играть. Однако эту активность следует строго контролировать, помогая ребенку преодолевать импульсивность и неустойчивость поведения. Динамическая работа способствует активному притоку крови не только к мышцам, но и к костям, что обеспечивает их интенсивный рост. Дети, которые достаточно двигаются, как правило, лучше физически развиты по сравнению с малоподвижными детьми. Начиная с 6 лет, основная цель в обучении бегу — приучить детей ставить ногу с носка. При этом ребенок должен держать туловище ровно, с небольшим наклоном вперед, бедро маховой ноги энергично выноситься вперед - вверх; руки, согнутые в локтях, выполняют энергичные движения в соответствии с работой ног, стопы ставятся параллельно. Овладеть навыком бега помогают разнообразные подготовительные упражнения: а) бег с высоким подниманием бедра, б) бег с переступанием через кубики, мячи, и т. д.; в) бег по «кочкам» (кружки, нарисованные на земле на расстоянии 60-80 см др. от друга) и т. д. В этом возрасте важно так же развивать умение быстро реагировать на внезапные сигналы взрослого (начинать и заканчивать бег, останавливаться по сигналу, выполнять повороты во время бега).

В семи летнем возрасте рекомендуется практиковать бег с ускорением до максимальной скорости. Во время бега следят, что бы ребенок бежал в прямолинейном направлении, энергично выполнял движения согнутыми в локтях руками и активно ставил ногу с носка. Большое значение для совершенствования навыка бега у дошкольников всех возрастных групп имеют подвижные игры с бегом наперегонки, с соревнованием в быстроте и ловкости в эстафетных играх, где дети могут проявить свои скоростные способности. Длительность бега со средней скоростью для детей 6-7 лет рекомендуется в пределах до 30-35 с. Дети 6 лет могут пробегать с максимальной скоростью расстояние до 20-25, 7 лет - до 30-35 м. Очень важно так же заинтересовать ребенка, вызвать желание правильно выполнить то или иное движение. Для этого перед ним ставят задачу как можно лучше выполнить упражнение, а так же широко применяются задания игрового и имитационного характера. Основные движения усваиваются быстро и правильно только в том случае, когда ребенок периодически упражняется в их выполнении. В процессе обучения необходимо доводить упражнение до определенно выраженного результата, систематически прибегая к подкреплениям. Сюда относятся: во-первых, результаты действий детей (перепрыгнул, попал в цель и т. д.), и во-вторых, словесные замечания взрослого (хорошо, плохо, правильно, неправильно)

Развитие физических качеств

Развитие силы.

Сила – это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжений.

Сила положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (закачивание мышц) может заметно снизить и ловкость, и выносливость.

Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, поднятием предметов, спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Процесс этот не бесконечный: как только выполнение тех или иных движений станет привычным, легким, рост мускулатуры и силы замедляется или прекращается.

Эффективность упражнений можно изменять путем увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введения, усложненных вариантов.

Гимнастические силовые упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса

1. Отжимание в упоре лежа.

Правила выполнения: руки на гимнастической скамейке, туловище выпрямлено, ноги на полу; руки сгибать до касания скамейки грудью, сохраняя выпрямленное положение туловища, разгибать – полностью.

2. Усложненные варианты отжиманий в упоре лежа на полу:

В замедленном темпе;

На широко разведенных руках;

3. Прыжки в упоре лежа на полу:

Сгибая и резко разгибая руки, оттолкнуться от пола, приподнимая ладони;

То же, успевая сделать хлопок руками;

Упражнения для туловища и рук

1. И.п. – лежа на спине:

Быстро сесть, группируясь, и спокойно вернуться в и.п.;

Сесть, поднимая ноги в угол

Поднять прямые ноги до касания пола носками за головой

Скрестные движения ногами, приподнятыми от пола;

2. И.п. – лежа на животе:

Прогибание и удерживание положения;

Перекат вперед и назад в положение, лежа на животе прогнувшись с опорой на руки;

То же, без опоры;

3. Контрольные упражнения:

Сесть и встать на одной ноге, поднимая другую вперед;

Удерживать высокий угол, сидя на полу;

Из положения сидя на полу подняться в упор углом;

Освоив отдельные гимнастические упражнения, провидите соревнования среди занимающихся, оценивая технику выполнения (легкость, четкость, правильность положений), количество повторений и время удерживания позы.

Развитие гибкости.

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Движения гибкого человека более мягкие, свободные, а следовательно, и красивые. От гибкости в значительной мере зависит степень развития ловкости, и даже силы.

Научиться делать высокие махи ногами в различных направлениях, шпагаты и мосты может каждый, хотя успешное освоение зависит от возраста, пола, особенностей опорно–двигательного аппарата, эластичности связок и тонуса мышц. Одни легко и быстро осваивают упражнения на гибкость, другим приходится трудиться значительно дольше, третьи добиваются успеха лишь упорными, продолжительными тренировками.

Наиболее благоприятный возраст для развития гибкости 4-12 лет. Для развития гибкости используют махи и наклоны в различных направлениях. Они могут быть одноразовыми и пружинящими. Выполняют, постепенно увеличивая амплитуду движений до предельной. Для большей эффективности после двух-трех месяцев тренировок можно использовать небольшие гантели (50-100 г)

Махи и наклоны должны чередоваться со статическими положениями: удерживание наклона, моста или шпагата в течение нескольких секунд. После двух-трех месяцев подготовки статические упражнения можно выполнять, используя силу рук, собственный вес.

Для достижения заметных результатов упражнения необходимо выполнять ежедневно. Количество повторений упражнений или время удерживания позы следует увеличивать постепенно: в махах от 6-8 до 20-30 секунд: в статических положениях от 2-3 до 10-15 секунд.

Упражнения на гибкость следует чередовать с упражнениями для развития силы, не забывая, что чрезмерное увлечение гибкостью ослабляет мышцы, а силовыми упражнениями – отрицательно сказывается на амплитуде движений.

Упражнения для развития подвижности в плечевых суставах.

1. Маховые движения согнутыми руками. И.п. – руки перед грудью, на уровне плеч. Махи выполняют в стороны - назад до отказа, вначале медленно, спокойно, затем постепенно ускоряя темп.

То же, вверх – назад и вниз – назад.

2. Маховые движения прямыми руками. И.п. – руки в стороны, на уровне плеч. Махи выполняют в стороны – назад, постепенно ускоряя темп.

То же, вверх – назад и вниз – назад из положения руки вперед.

3. Круговые движения согнутыми руками. И.п. – о.с., руки к плечам или перед грудью. Круговые вращательные движения выполняют в обоих направлениях : вперед – вверх и назад. Амплитуду и скорость вращений постепенно увеличивают.

4. Круговые движения прямыми руками. И.п. – о.с., руки в стороны. Вращательные движения выполняют вверх – назад и вниз – назад. То же, руки в стороны - книзу и вверх - наружу.

Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах.

1. Глубокое покачивание в выпаде вперед.
2. Махи ногами вперед, в стороны, назад.

Упражнения для развития гибкости позвоночника.

1. Наклоны в стороны. И.п. – о.с., руки на поясе. Одиночные и пружинящие наклоны вправо и влево, точно в сторону с постепенным увеличением амплитуды за счет различных положений рук (за голову, в сторону, вверх) и ног (стойка на ширине плеч, шире плеч, шире плеч с выпадами в сторону, разноименную наклону: наклон влево – выпад вправо).

2. Повороты в стороны. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Повороты направо и налево с постепенным увеличением амплитуды и темпа. Эффективность упражнения увеличивается при выполнении его с отведенными в стороны руками или с отведением рук в стороны во время поворота из положения на поясе, перед грудью, за головой.

3. Наклоны вперед. Их выполнение позволяет оценивать гибкость детей.
4. Наклоны назад.
5. Круговые движения тазом.
6. Круговые движения плечами.

Развитие ловкости.

Ловкость – это способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил.

Степень развития ловкости во многом зависит от наличия силы, гибкости, быстроты, координации движений.

Развивает ловкость гимнастические упражнения (перекаты, кувырки, равновесия, висы, упоры, стойки).

Развитие выносливости.

Выносливость – это способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу.

Для жизнедеятельности человека выносливость - одно из необходимых физических качеств.

Различают общую и специальную выносливость. Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняя которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или скорость движения, или то и другое одновременно.

Специальная выносливость основана на общей, но включает и упражнения, специфические для данного вида спорта. В частности, в гимнастике и акробатике большое значение имеет многократное выполнение силовых и статических упражнений.

Развитие силовой выносливости.

Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз.

Упражнения для рук и плечевого пояса

1. Сгибание и разгибание рук, движения прямыми руками во всех направлениях с гантелями или амортизаторами.

2. Отжимание в упоре лежа: руки на табурете; руки и ноги на полу; ноги на табуретке.

3. Подтягивание на перекладине в хвате обычном и широком; с отягощениями.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре на спинках стульев.

Упражнения для ног и туловища

1. Глубокие приседания: обычные; с гантелями; на одной ноге.

2. Поднимание ног в угол; сидя на полу; на стуле; лежа на спине.

3. Прогибание: лежа на животе, на полу, на стеле.

4. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке или перекладине: согнутых, выпрямленных до положения угла, до касания перекладины.

5. Подъем переворотом в упор на перекладине.

Статические упражнения

В эту группу входят упоры, висы, стойки и другие статические положения, для удерживания которых требуются значительные напряжения. В каждом подходе упражнения фиксируют до отказа (от 2 до 20 сек.), количество подходов 2-8. Достигнув этого результата, следует усложнить упражнения, используя отягощения или меняя и.п.

Развитие скоростной выносливости

Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с резиновыми амортизаторами, гантелями, на гимнастической стенке, перекладине, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удастся осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе.

Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения, рассмотренные (см. главу «Развитие силы»). Освоенными можно считать те из них, удастся выполнить в быстром темпе.

Упражнения с использованием гимнастической скамейки и набивных мячей

Оборудование: мячи набивные по количеству детей (вес мяча 1 кг), 3 гимнастические скамейки длиной по 3 м.

Упражнение 1. И. п.: сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях на полу, мяч в обеих руках, согнутых на уровне груди.

В.: выпрямить руки с мячом вперед, занять исходное положение. Повторить 7 раз.

Упражнение 2. И. п.: то же.

В.: подбросить мяч вперед перед собой и поймать (упражнение выполняется всеми одновременно). Повторить 8 раз.

Упражнение 3. И. п.: то же.

В.: повернуться направо (налево), дотронуться мячом до пола подальше от скамейки (ноги от пола не отрывать). Повторить 3 раза в каждую сторону.

Упражнение 4. И. п.: сидя на скамейке вполоборота, ноги вместе с одной стороны скамейки, руками держаться за края, мяч — на скамейке.

В.: перенести согнутые в коленях ноги через мяч на другую сторону скамейки, оттягивая носки. Повторить 3 раза в каждую сторону.

Упражнение 5. И. п.: сидя на скамейке поперек, мяч зажат между ступнями выпрямленных ног, руками держаться за края скамейки.

В.: согнув ноги в коленях, подтянуть мяч к скамейке, выпрямить ноги. Повторить 6 раз.

Упражнение 6. И. п.: стоя лицом к скамейке, ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках над головой.

В.: наклониться вперед-вниз, положить мяч на скамейку, выпрямиться, спрятать руки за спину; наклониться вперед-вниз, взять мяч, выпрямиться. Повторить 6 раз.

Упражнение 7. И. п.: лежа поперек скамейки на животе, ноги вместе на полу, мяч в обеих вытянутых руках на полу по другую сторону скамейки.

В.: поднять мяч повыше, прогнуться, подержать его, ноги от пола не отрывать; вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

Упражнение 8. И. п.: стоя на скамейке, ноги вместе, мяч лежит на скамейке перед ногами, руки на поясе.

В.: перешагнуть через мяч вперед и назад. Повторить 8 раз.

Упражнение 9. И. п.: стоя на полу на расстоянии шага от скамейки, мяч на полу, руки на поясе.

В.: прыгать на двух ногах вокруг мяча, чередуя прыжки с ходьбой. По 8 прыжков повторить 4 раза.

Упражнения в парах с гимнастической палкой.

Упражнение 1. И. п.: стать парами спиной друг к другу, держась рукой за концы палки.

В.: поднять руки через стороны вверх, переложить палку из руки в руку. Опустить вниз. Повторить 8 раз.

Упражнение 2. И. п.: стать парами спиной друг к другу на небольшом расстоянии, ноги на ширине плеч, один ребенок держит палку правой рукой за середину вертикально перед собой.

В.: поворачиваясь вправо, передает ее. То же выполняет другой ребенок, но в левую сторону. Повторить 8 раз.

Упражнение 3. И. п.: стать на колени, спиной друг к другу, ступнями касаясь друг друга.

В.: прогнуться и передать палку через голову, вернуться в исходное положение. Повторить 6—7 раз.

Упражнение 4. И. п.: лечь на спину, головами друг к другу, держась двумя руками за палку, положенную на под за головой.

В.: поднять прямые ноги, пытаться достать носки ног товарища, вернуться в исходное положение. Повторить 6—7 раз.

Упражнение 5. И. п.: стать на колени лицом друг к другу, на расстоянии вытянутых рук, палка на полу перед одним ребенком.

В.: наклониться и катить палку к товарищу; тот тоже наклоняется, дотягивается до палки; оба выпрямляются. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 6. Повторить первое упражнение.

Упражнение 7. Прыжки, затем ходьба на месте.

Упражнения с мешочком (вес 500 г)

Упражнение 1. И. п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить вдоль туловища, мешочек в правой руке.

В.: поднять руки через стороны вверх, переложить мешочек из правой руки в левую и опустить вниз. То же выполнить, перекладывая мешочек из левой руки в правую. Повторить 8 раз.

Упражнение 2. И. п.: сесть на пол, скрестив ноги, руки на поясе, мешочек на голове.

В.: повернуться вправо, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 4 раза в каждую сторону.

Упражнение 3. И. п.: стать прямо, ноги слегка расставлены, руки на поясе, мешочек на голове.

В.: наклониться вперед, не опуская головы, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

Упражнение 4. И. п.: упор стоя на коленях, мешочек лежит на полу.

В.: взять мешочек правой рукой и поднять вверх, левую ногу поднять прямо-вверх. То же сделать левой рукой и правой ногой. Упражнение повторить 7 раз.

Упражнение 5. И. п.: лечь на спину, руки в стороны, мешочек в правой руке.

В.: согнуть ноги вперед и положить мешочек на голени у ступней, выпрямить ноги и аккуратно положить их на пол, руки в стороны. Согнуть ноги вперед и взять мешочек левой рукой, выпрямить ноги вниз, руки в стороны. Повторить 6 раз.

Упражнение 6. Повторить первое упражнение.

Упражнение 7. И. п.: стать прямо, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

В.: прыжки через мешочек и ходьба вокруг него.

Перечень игр и упражнений.

Октябрь – Май.

Игры и упражнения для развития ловкости.

Для развития ловкости знакомые движения усложняются, добавляются новые варианты. Точность двигательных умений.

1. « Поменяемся местами». О кругу положена верёвка. Дети бегают парами: один справа, другой слева от верёвки. По сигналу взрослого, продолжая бежать, не останавливаясь, меняются местами.
2. « Обеги мяч». Ребёнок толчком двух рук катит мяч в прямом направлении и бежит за ним, обегая мяч змейкой.
3. « Не задень». По кругу расставлены кегли расстояние 50-60 см одна от другой. участники идут по кругу за кеглями. По сигналу поворачиваются в круг и впрыгивают в середину, стараясь не задеть кегли.
4. « Пролезь в обруч». Обруч вертикально поставлен на пол. Пролезть в него ногами вперед, опираясь на руки; Держать обруч одной рукой в вертикальном положении. Пролезть в него. Не опускаясь перехватить наверху обруч другой рукой.
5. Обруч укреплен на стойках. Пролезть в него прямо. Вытягивая вперед руки и опираясь на них.
6. « Вперед с мячом». Сесть на пол, мяч зажать ступнями, руки опираются о пол сзади. Вместе с мячом продвигаться вперед на расстояние -3 метра, не отпуская мяч.
7. « Разойдись – не упади». Двое детей идут по скамейке с разных сторон, встретившись, расходятся. Держась друг за друга. И продолжать движение.
8. «С мячом под дугой» проползти на четвереньках под дугой высота -40 см. толкая головой набивной мяч. Расстояние до дуги 2-3 метра.
9. « Спрыгни . повернись». Срыгнуть с высоты 35-40 см с поворотом на 45*.
- 10.« Не теряй мяч». Сесть на пол, скрестив ноги. Катать мяч вокруг себя в одну и другую сторону, не отпуская его далеко от себя.
- 11.« Не задень верёвку». Вращая длинную верёвку:
- 12.Прыжки через качающуюся верёвку на двух, и одной ноге. С ноги на ногу, стоя лицом или боком к верёвке.
- 13.Бег под верёвкой с прямого разбега.
- 14.Прыжки через верёвку по одному или о два.

Игры и упражнения на развитие ловкости, внимания, быстроты

Падающая палка. Водящий, поставив палку вертикально и накрыв ее ладонью сверху, называет номер какого-либо игрока, а сам отбегает в сторону. Если игрок не успел подхватить палку — вылетает из игры.

Бег уступами. Игроки делятся на две команды. По команде первые игроки бегут до первой линии, обегая флажок, возвращаются обратно. Вторые игроки бегут до второй линии и возвращаются обратно и т.д.

Мяч в игре. Игроки стоят в кругу, перебрасывая мяч от одного к другому в любом направлении. Тот, кто не поймал мяч, вылетает из игры. Игру можно проводить с двумя-тремя мячами.