

Принято
Педагогическим советом
протокол №1
от «31» августа 2018
.

Утверждено
приказом
МАДОУ «Детский сад № 20»
«Золушка»
«31» августа 2018г №389

Дополнительная общеразвивающая программа
по физическому развитию детей 5-7 лет
«Звезды спорта»
(Срок реализации 2 года)

Составитель: инструктор
по физ. культуре Яркова М.В.

г. Нефтеюганск

Содержание

1.	Целевой раздел		3
	1.1.	Пояснительная записка	3
	1.2.	Цель, задачи	4
	1.3.	Планируемые результаты освоения воспитанниками содержания программы	5
2.	Содержательный раздел		6
	2.1.	Учебный план	6
	2.2.	Перспективно-календарное планирование	6
		2.2.1. Перспективное планирование: 1 год обучения.	6
		2.2.2. Перспективное планирование: 2 год обучения.	11
	2.3.	Формы контроля усвоения программы	24
		2.3.1. Уровни усвоения программы	24
	2.4.	Методическое обеспечение и условия реализации программы	26
		2.4.1. Методы и приемы работы с воспитанниками	26
	2.5.	Перечень дидактических игр	26
3.	Организационный раздел		30
	3.1.	Особенности организации образовательного процесса	30
	3.2.	Материально-техническое обеспечение	31
	3.3.	Список используемой литературы	31

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Звезды спорта» физкультурно-спортивной направленности, составлена в соответствии с ФГОС ДО. Принципиальное отличие программы 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. Цель реализации программы: совершенствовать двигательную деятельность детей Развитие физических качеств и укрепление здоровья детей; подготовка воспитанников к участию в городских соревнованиях «Губернаторские состязания».

Задачи:

Оздоровительные:

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

Образовательные:

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

Воспитательные:

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

Адресат: воспитанники старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

Планируемые результаты освоения воспитанниками программы:

- 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.

Формы педагогической диагностики:

Сформированность основных движений детей оценивается согласно возрастным нормам, сформулированным в типовой программе обучения и воспитания в детском саду. Воспитанник должен освоить движения согласно возрасту. (Приложение №1)

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

2.1. Учебный 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

№П/П	Наименование раздела	Год обучения	
		1 год 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	30 часов	
Итого занятий в неделю		1 занятие	
Итого занятий в год		34 занятия	

2.2. Перспективно-календарное планирование

2.2.1 Перспективное планирование - октябрь

(приложение 2)

№	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 преодалением 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

2.3. Формы контроля освоения программы

2.3.1. Уровни освоения программы

Высокий уровень. Самостоятельно организует игру. Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.

Средний уровень. Устойчивое равновесие сохраняет. Оценивает выполнение

упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям.

Низкий уровень. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает

нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

2.5. Перечень дидактических игр и пособий.

<p>Игры</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Мышеловка➤ Удочка➤ Мы веселые ребята➤ Передача мяча назад над головой в колонне➤ Перелет птиц➤ Гуси–Лебеди➤ Ловишки с ленточками➤ Пожарные на учении➤ Не оставайся на полу➤ Найди свою пару➤ Медведь и пчелы➤ Совушка➤ Хитрая лиса➤ Найди свой цвет➤ Кто скорее до кегли➤ Охотники и зайцы➤ Перебежки➤ Космонавты➤ Поймай ленту➤ Бег по расчету➤ Переправься по кочкам➤ Караси и щука	<ul style="list-style-type: none">➤ «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Э.Й. Адашквичене.➤ «Играйте на здоровье!» Л.Н.Волошина.➤ Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г. Занятия по физкультуре с детьми 3 – 7 лет. – М.: Здоровый малыш, 2007.
---	---

3. Организационный раздел

3.1. Особенности организации образовательного процесса

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). Согласно нормам СанПиНа – Старший возраст 25-30 минут.

Кадровое обеспечение: программу реализует инструктор по физической культуре Яркова Марина Владимировна.

3.2. Материально-техническое обеспечение

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 фитбола	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)	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.

Социальное партнерство: план работы с родителями (законными представителями)

Месяц	Форма работы	Тема
Ноябрь	Консультация	Индивидуальные консультации родителей
Январь	Постер-плакаты	«Профилактика гриппа»
Март	Буклет	
Апрель		«Участие в губернаторских состязаниях»

3.3. Список используемой 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 « Играйте 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. Муравьева. Н.Н. Назарова.
8. «Развитие у дошкольников ловкость, силу, выносливость» Е.Н. Вавилова.
9. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Э.Й. Адашкявичене.
- 10.«Играйте 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.

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.

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.

Приложение 2

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, проведите 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: удержание 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 наклон: 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 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 результат, 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 удается 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, удается 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 в поворота, 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 прыгают 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. « Вперёд 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». Спрыгнуть 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.