Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 3 кп.Горные Ключи Кировского района»

****

**ЗДОРОВЕЙКА**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной направленности**

**Возраст обучающихся: 5 - 7 лет**

**Срок реализации программы на 2021-2022 учебный год**

Ст.воспитатель:

Александрова Л.Н.

Кп.Горные Ключи

**Содержание:**

**I. Целевой раздел**

1.1 Пояснительная записка......................................................................................................... 3

1.2. Актуальность ........................................................................................................................ 3

1.3. Новизна, особенности программы................................................................. ..................... 3

1.4. Цели и задачи реализации программы по дополнительному образованию.................... 4

1.5. Принципы реализации программы кружка «Здоровейка»…............................................4

**II. Содержательный раздел**

2.1. Формы организации двигательной деятельности кружка................................................ 5

2.2Методы обучения................................................................................................................... 5

2.3 Этапы реализации дополнительной образовательной программы................................... 5

2.4 . Ожидаемые результаты .....................................................................................................  5

2.5.Формы подведения итогов ........................................................................................... ...... 6

2.6. Учебно-тематический план ................................................................................................. 6

2.7. Методические рекомендации для физического воспитания детей 5-7 лет по программе «Здоровейка». ...............................................................................................................................7

**III. Организационный раздел**

3.1 Организация жизнедеятельности детей по программе кружка «Здоровейка»................ 9

3.2  Структура занятия кружка ................................................................................................... 9

3.3. Способы определения усвоения программы .....................................................................  9

**IV. Методическое обеспечение** .......................................................................................... ..... 10

**V. Литература**............................................................................................................................... 10

**VI. Приложение**........................................................................................................................... 11

**I.  Целевой раздел**

**1. Пояснительная записка**

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

 По данным М. Руновой (2000), двигательный режим  в дошкольных учреждениях позволяет восполнить лишь 55-60% естественной потребности детей в движениях. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения жизненного тонуса.  Известно также, что в школе тенденция ухудшения здоровья детей с возрастом усиливается,  дети приобретают ряд физических недостатков и вредных привычек. Поэтому необходимо в стенах ДОУ создать «переходный мостик» психической и физической готовности к школе, чтобы первоклассник мог выдержать существенное напряжение, обусловленное режимом учебного дня.

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

**1.2.Актуальность программы**

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

**1.3. Новизна, особенности программы**

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

При разработке учитывалось то, что новые двигательные системы формируются в возрасте 5-7 лет. Детям данного возраста надо предоставить возможность проявит свои способности, умения разнообразно использовать свой двигательный опыт, научится самостоятельно находить решения, проявлять инициативу.

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

**1.4. Цель и задачи программы**

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

**Задачи оздоровительного направления:**

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

**Задачи образовательного направления:**

* обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями, обучать правильной технике выполнения элементов спортивных игр;
* способствовать развитию двигательных способностей.

**Задачи воспитательного направления:**

* воспитывать положительные морально-волевые качества;
* формировать навыки и стереотипы здорового образа жизни.

* 1. **Принципы реализации программы кружка**

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

 *Принцип систематичности* – суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.

 *Принцип развивающей направленности* – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.

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

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

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

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

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

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

- игрой на полной площадке или её половине;

- использование инвентаря разного веса и размера (мяч, шайба)

- увеличение или уменьшение расстояния между партнёрами в действиях парами (2,3,4м);

- дозировкой физической нагрузки при подборе игр и упражнений, их повторений;

- вариативностью обучения с учётом половых признаков;

- подбором индивидуальных заданий по развитию тех или иных качеств.

**II. Содержательный раздел**

**2.1. Формы организации двигательной деятельности кружка:**

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

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

 соревнования – позволяют в игровой форме определить уровень спортивных достижений детей, посещающих спортивный кружок «Здоровейка»;

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

**2.2. Методы обучения:**

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

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

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

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

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

**2**

**.3. Этапы реализации дополнительной образовательной программы:**

**Возраст детей, участвующих в реализации Программы**– 5-7 лет.

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

**Сроки реализации программы**– 2 года.

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

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

Таблица1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Сроки реализации Программы** | **Возрастная группа** | **Направленность программы** |
| 1 год обучения | 5-6 лет | Быстрота, ловкость, гибкость и сила мелких мышечных групп (кисти) |
| 2 год обучения | 6-7 лет | Быстрота, сила мышц рук и гибкость |

**2.4. Ожидаемые результаты:**

1. Разносторонняя и повышенная физическая подготовленность дошкольников, состоящих в кружке (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, подвижность).

2. Сформированность начальных организационно-методических умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, организационных навыков.

3. Умение взаимодействовать с партнерами в игровых и соревновательных ситуациях, высокоразвитые волевые и моральные качества личности.

4. Снижение показателей заболеваемости дошкольников, увеличение показателя индекса здоровья.

**2.5. Формы подведения итогов**

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

Таблица 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Форма подведения итогов** | **Сроки** | **Ответственный** |
| 1. | Городская  «Детская Легкая Атлетика»  ФСК «Юность» | декабрь | Инструктор  по физической культуре |
| 2. | Городские «Веселые старты» -  ФСК «Юность» | январь | Инструктор  по физической культуре |
| 3. | Президентские состязания  ФСК «Юность» | апрель | Инструктор  по физической культуре |
| 4. | Презентация результатов  деятельности  работы спортивного кружка  «Физкультошка» | май.  Итоговый  педсовет | Инструктор  по физической культуре |

**2.6. Учебно-тематический план**

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

Тематическое планирование 1-й и 2-й год обучения. (Приложение 1)

**2.7. Методические рекомендации для физического воспитания**

**детей 5-7 лет кружка «Здоровейка».**

**Футбол**

**Задачи обучения**

*Дети 5-6 лет*

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

*Дети 6-7 лет*

1. Познакомить с правилами игры, игровым полем, разметкой.
2. Закрепить способы действий с мячом в футболе, учить их взаимодействовать с другими игроками, ориентируясь в игровом пространстве; совершенствовать моторику.
3. Формировать потребность и желание играть в футбол самостоятельно; развивать двигательную активность.

**Дифференцированный подход к обучению игре в футбол**

осуществляется путем:

- комплектования подгрупп по половому признаку, уровню физической подготовленности;

- увеличения или уменьшения расстояния между игроками в парных действиях, веса и размеров мяча, игрового поля, ворот;

- рациональный дозировки физической нагрузки с учетом возможностей и физического состояния ребенка, увеличения или сокращения длительности занятий.

**Бадминтон**

**Задачи обучения**

*Дети 5-6 лет*

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

*Дети 6-7 лет*

1. Разучить правила игры в бадминтон.
2. Закрепить действия с воланом и ракеткой: учить играть через сетку, свободно передвигаясь по площадке, используя разнообразные удары ракеткой (справа, слева, сверху, снизу) в зависимости от игровой ситуации; разучивать способы подачи волана.
3. Развивать смекалку, сообразительность, согласованность движений.
4. Воспитывать увлечённость игрой, желание играть самостоятельно, уверенность в своих силах.

**Оценка уровня физической подготовленности к освоению элементов игры в бадминтон**

1. «Подбей волан ракеткой» (число раз, координация, ловкость).
2. «Отрази волан» (точность, сила удара; на сколько метров пролетел волан).
3. «Загони волан в круг» (подача волана снизу). Задача – попасть в обруч (техника, точность попадания).
4. «Перебей волан через сетку» (сила удара, техника выполнения).

**Дифференцированный подход к обучению элементам игры в бадминтон.**

Реализуется путём:

- подбора ракеток: детских и юношеских; пластмассовых и деревянных; разного веса (от 60-125г); разной длины ручек (от 50 до 60 см), площади головки (сетчатая часть);

- увеличения в парах или уменьшения расстояния при действиях в парах в зависимости от уровня физической подготовленности ребёнка;

- подбора индивидуальных заданий, регулирования физической и эмоциональной нагрузки.

**Баскетбол**

**Задачи обучения**

*Дети 5-6 лет*

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

*Дети 6-7 лет*

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

**Оценка уровня физической подготовленности к игре**

1. Челночный бег на 30м (ловкость).
2. Прыжки в высоту с места (количественные показатели, сила).
3. Броски мяча в корзину с расстояния 3м (глазомер, сила); высота кольца-2м.

**Дифференцированный подход к обучению элементам баскетбола**

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

- мячей разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные, мини-баскетбольные);

- разного расстояния при работе с мячом в парах ( от 1 до 2,5);

- уменьшения или увеличения длительности таймов (от 5 до 10 минут);

- постепенного увеличения высоты корзины от 1,5 до 1,8-2м(для этого хорошо иметь 4-6 навесных щита).

**Психокоррекционные игры и упражнения**

**Задачи обучения**

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

**III. Организационный раздел**

**3.1 Организация жизнедеятельности детей кружка «Здоровейка».**

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

 Учитывается запрос родителей. Родители приглашаются на вводное занятие. Руководитель кружка информирует родителей о целях и задачах занятий и ожидаемых результатах работы с детьми.

        Программа рассчитана на 16 занятий в год. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана.

Занятия проводятся с октября по май, 2 раза в месяц по 25 минут (первый год обучения) -30 минут (второй год обучения), во второй половине дня, в среду.

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

**3.2. Структура занятия кружка**

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

Занятия имеет три части: вводную, основную, заключительную.

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

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

**3**

**.3. Способы определения усвоения программы**

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

        Так же уровень развитие психомоторных способностей определяется по следующим параметрам:

∙ статическая координация на ограниченной площади опоры;

∙ динамическая координация на ограниченной площади опоры;

∙ способность быстро реагировать, выполнять одиночное движение (природная быстрота реагирования);

∙ способность выполнять действия, требующие ориентировки тела в пространстве;

∙ способность воспринимать и запоминать собственные движения, воспроизводить и создавать новые (состояние психомоторной памяти);

∙ кондиционные способности детей, обеспечивающие физическую подготовленность;

∙ мотивационная готовность ребенка к двигательной активности;

∙ развитие гибкости;

∙ силовые способности.

        Диагностический инструментарий (приложение 2)

**IV. Методическое обеспечение**

        Дополнительная образовательная программа «Здоровейка» обеспечена методическими пособиями:

∙ методическая литература;

∙ разработанные конспекты занятий кружка по месяцам;

∙ картотека с подвижными играми;

∙ аудиозаписи для комплексов ритмической гимнастки;

∙ иллюстрации по видам спорта

∙ физкультурный инвентарь и оборудование.

**V. Литература**

1. Волошина Л.Н., 2004.Играй на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – АРКТИ, 2004.

2. Адашкявичене Э.Й., Спортивные игры и упражнения в детском саду.- М.: Просвещение, 1992.

3. Картушина М.Ю. «Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет», М., 2008 г.

Бабенкова Е.А. «Как помочь детям стать здоровыми». Методическое пособие. АСТ. Астрель. М. 2003 г.

4. Глушкова Г.В., Голубева Л.Г. «Здоровье и физическое развитие детей старшего дошкольного возраста»: Вариативные формы дошкольного образования. - 2002.

5. Маханева М.Д. «Воспитание здорового ребенка». – М.: АРКТИ, 2000.

6. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: ВЛАДОС, 2003.

7. Вавилова Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада – М.: Просвещение, 1983.

**VI. Приложение**

Приложение 1

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц**  **Неделя** | **№занятия**  **Группа** | **Задачи** | **Основные движения** | **Подвижные игры** |
| **ФУТБОЛ** | | | | |
| Сентябрь  1 неделя | 1\старшей группы5-6 лет; | **Диагностика физической подготовленности к игре  в футбол** | 1Челночный бег на 30м (ловкость, быстрота)  2 ведение мяча м\у кеглями 10м, м\у кеглями 2м (ориентировка в пространстве, координация движений) | Подвижная игра «Пустое место»  Дыхательные упражнения. |
| Сентябрь  2 неделя | 2\старшей группы 5-6 лет; | Познакомить дошкольников с игрой в футбол, историей ее возникновения. | Ходьба по гимнастической скамейке боком.  Прыжки на двух ногах через мячи.  Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. | Подвижная игра «Ловишки с лентами»  Дыхательные упражнения. |
| Сентябрь  3 неделя | 1\подготовительной группы-6-7 лет | Познакомить с правилами игры, игровым полем, разметкой. | Прыжки с разбега с доставанием до предмета.  Перебрасывание мяча друг другу через шнур.  Подлезание под шнур. | Подвижная игра «Не оставайся на полу».  Игра малой подвижности  « Летает – не летает» |
| Сентябрь  4 неделя | 2\подготовительной группы 6-7 лет | Закрепить способы действий с мячом в футболе, учить их взаимодействовать с другими игроками, ориентируясь в игровом пространстве; совершенствовать моторику. | Прыжки на двух ногах между предметов.  Переброска мяча стоя в шеренгах.  Упражнение в ползании Крокодил». | Подвижная игра «Не оставайся на полу».  игра малой подвижности «Тихо – громко» |
| Октябрь  1 неделя | 3\старшей группы  5-6 лет; | Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение, удар, передача мяча, обводка; разучить индивидуальную тактику. | Ходьба по гимнастической скамейке.  Прыжки на правой и левой ноге через шнуры.  Броски малого мяча вверх и ловля его. | Подвижная игра «Птицелов» |
| Октябрь  2 неделя. | 4\старшей группы  5-6 лет; | Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость. | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.  Прыжки на двух ногах через шнуры.  Перебрасывание мяча стоя в шеренгах. | Подвижная игра «Птицелов». |
| Октябрь  3 неделя | 3\подготовительной группы 6-7 лет | Закрепить способы действий с мячом в футболе, учить их взаимодействовать с другими игроками, ориентируясь в игровом пространстве; совершенствовать моторику. | Прыжки с высоты на полусогнутые ноги.  Отбивание мяча одной рукой.  Переползание в прямом направлении на ладонях и ступнях. | Подвижная игра «Не оставайся на  полу»  Ига малой подвижности « Эхо». |
| Октябрь  4 неделя | 4\подготовительной группы 6-7 лет | Формировать потребность и желание играть в футбол самостоятельно; развивать двигательную активность. |  | Подвижная игра «Не оставайся на полу». |
| **БАДМИНТОН** | | | | |
| Ноябрь  1 неделя | 5\старшей группы  5-6 лет; | **Оценка уровня физической подготовленности к освоению элементов игры в бадминтон** | 1«Подбей волан ракеткой» (число раз, координация, ловкость)  2 «Отрази волан» (точность, сила удара; на сколько метров пролетел волан)  3 «Загони волан в круг» (подача волана снизу) – задача попасть в обруч (техника, точность попадания)  4 «Передай волан через сетку» (сила удара, техника выполнения) | Подвижная игра «Угадай, чей голосок».  Игра малой подвижности « Затейники». |
| Ноябрь  2 неделя | 6\старшей группы  5-6 лет; | 1. Познакомить со свойствами волана, ракеткой, историей возникновения игры в бадминтон. | Ходьба по канату боком, приставным шагом.  Прыжки на правой и левой ноге. Передвигаясь вдоль каната.  « Попади в корзину». Броски в корзину двумя руками. | Подвижная игра «Угадай, чей голосок».  Игра малой подвижности «Затейники». |
| Ноябрь  3 неделя | 5\подготовительной группы | 1. Разучить правила игры в бадминтон. | Прыжки через короткую скакалку.  Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.  Бросание мяча друг другу в колоннах. | Подвижная игра «Космонавты». |
| Ноябрь  4 неделя | 6\подготовительной группы 6-7 лет | 1. Закрепить действия с воланом и ракеткой: учить играть через сетку, свободно передвигаясь по площадке, используя разнообразные удары ракеткой (справа, слева, сверху, снизу) в зависимости от игровой ситуации; разучивать способы подачи волана. | Ведение мяча в прямом направлении.  Лазание под дугу.  Ходьба на носках. Между мячами. | Подвижная игра «Перелет птиц».  Игра малой подвижности «Летает – не летает» |
| Декабрь  1 неделя | 7\старшей группы – 5-6 лет; | 1. «Детская лёгкая атлетика» | 1Эстафета беговая  2бег (30 м)  3 гибкость  4отжимание  5 прыжок в длину  6метание |  |
| Декабрь  2 неделя | 8\старшей группы 5-6 лет; | 1. Разучить игры с воланом, способы действия с ракеткой; учить отражать волан, брошенный воспитателем, играть вдвоём со взрослым. | Ходьба и бег  боком приставным шагом с различным положением рук.  Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их.  Бросание малого мяча вверх и ловля его. | Подвижная игра «Хитрая лиса». |
|  | 9\старшей группы 5-6 лет; | 1. Развивать ловкость, координацию движений, глазомер. | Прыжки на двух ногах между предметов попеременно на правой и левой ноге.  Прокатывание мяча между предметов.  Ползание под шнур правым и левым боком. | Подвижная игра «Салки с ленточкой» |
|  |  |  |  |  |
| Декабрь  3 неделя | 7\подготовительной группы-6-7 лет | 1. Развивать смекалку, сообразительность, согласованность движений. | Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.  Эстафета с мячом.  Ползание по скамейке на ладонях и коленях. | Подвижная игра «Два мороза» |
| Декабрь  4 неделя | 8\подготовительной группы 6-7 лет | 1. Воспитывать увлечённость игрой, желание играть самостоятельно, уверенность в своих силах. | Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками.  Ползание по гимнастической скамейке на животе.  Ходьба по гимнастической скамейке. | Подвижная игра « Хитрая лиса» |
|  |  | 1. «Детская лёгкая атлетика» | 1Эстафета беговая  2бег (30 м)  3 гибкость  4отжимание  5 прыжок в длину  6метание |  |
| **БАСКЕТБОЛ** | | | | |
| Январь  3 неделя |  | **Оценка уровня физической подготовленности к игре в баскетбол** | 1Челночный бег на 30м (ловкость).  2Прыжки в высоту с места (количественные показатели, сила).  3Броски мяча в корзину с расстояния 3м ( глазомер, сила); высота кольца-2м. | Подвижная игра «Дедушка Рожок»  Игра малой подвижности «Эхо». |
| Январь  4 неделя | 10\старшей группы 5-6 лет; | Познакомить с игрой в баскетбол, историей ее возникновения; учить простейшим видам парного взаимодействия. | Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его.  Лазание под шнур.  Ходьба по скамейке боком и приставным шагом. | Подвижная игра «Удочка» |
| Февраль  1 неделя | 9\подготовительной группы-6-7 лет | Упражнять в ходьбе и беге с заданием, развивать  ловкость  и глазомер, повторить лазание под шнур. | Перебрасывание мяча друг другу.  Ползание на ладонях и коленях.  Ходьба на носках между предметов. | Подвижная игра « Удочка» |
| Февраль  2 неделя | 10\подготовительной группы 6-7 лет | Упражнять в ходьбе и беге с заданием,  закрепить навык  отталкивания от пола в прыжках,  повторить упражнения  в бросании мяча. | Ходьба по скамейке перешагивая через предметы.  Бросание мяча в середину между шеренгами и ловля его .  Прыжки на двух ногах через короткие шнуры. | Подвижная игра «Ключи» |
| Февраль  3 неделя | 11\старшей группы – 5-6 лет; | Разучить элементы техники игры в баскетбол: стойка, ведение мяча на месте, в движении; бросок, ловля мяча, добиваться точности и качества в их  выполнении. | Ходьба  парами со стоящими рядом гимнастическими стенками.  Метание мешочков в обруч правой и левой руками. | Подвижная игра « Не попадись» |
| Февраль  4 неделя | 12\старшей группы 5-6 лет; | Способствовать развитию координации движений, глазомера, быстроты, ловкости. | Ползание на четвереньках между предметов.  Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками на каждый шаг.  Прыжки из обруча в обруч, без паузы. | Подвижная игра «Угадай, чей голосок?» |
| Март  1 неделя | 11\подготовительной группы-6-7 лет | Упражнять в ходьбе с выполнением задания,  в ползании на четвереньках между  предметов,  повторить задания в прыжках,  эстафету с мячом. | Прыжки шеренгами.  Эстафета с мячом. | Подвижная игра « Дедушка-Медведушко» |
| Март  2 неделя | 12\подготовительной группы 6-7 лет | Упражнять в ходьбе в колонне по одному,  беге врассыпную, в прыжках, ползании,  задания с мячом. | Прыжки через короткую скакалку продвигаясь вперед.  Ползание под шнур, не касаясь руками. | Подвижная игра «Затейники» |
| Март  3 неделя | 13\старшей группы – 5-6 лет; | Повторить ходьбу с выполнением  задания, в метании  мешочков в горизонтальную цель,  повторить  упражнения в ползании на сохранении  равновесия. | Метание мешочков в горизонтальную цель.  Ползание в прямом направлении на четвереньках.  Ходьба с мешочком на голове по скамейке. | Подвижная игра «Яша» |
| Март  4 неделя | 14\старшей группы 5-6 лет; | Повторить ходьбу с выполнением заданий,  упражнять  в лазании по стенке, повторить упражнения  на равновесие и прыжки. | Ходьба по скамейке приставным шагом.  Ходьба по прямой с перешагиванием через предметы.  Прыжки на правой и левой ноге между предметами. | Подвижная игра «Дедушка Рожок» |
| Апрель  1 неделя | 13\подготовительной группы-6-7 лет | Повторить игровой упражнение  в ходьбе и беге,  упражнения на  равновесия,  в прыжках, с мячом. | Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.  Прыжки на двух ногах вдоль шнура.  Перебрасывание мяча с шеренгах. | Подвижная игра «Хитрая лиса». |
| Апрель  2 неделя | 14\подготовительной группы 6-7 лет | Повторять упражнения в ходьбе и беге, упражнять  в прыжках в длину с разбега, перебрасывание  мяча друг другу. | Прыжки в длину с разбега.  Броски мяча друг другу парами.  Ползание на четвереньках. | Подвижная игра « Мышеловка» |
| Апрель  3 неделя | 15\старшей группы – 5-6 лет; | Упражнять в ходьбе в колонне по одному,  в построении в пары, метании на  дальность, в ползании, в равновесии. | Метание мешочков на дальность.  Ползание по скамейке с мешочком на спине.  Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове.  Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед. | Подвижная игра «Затейники» |
| Май  1 неделя | 16\старшей группы 5-6 лет; | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий,  упражнении в равновесии,  в прыжках  с мячом. | Бросание мяча в шеренгах  Прыжки в длину в разбега.  Ходьба на носочках между предметами. | Подвижная игра «Салки с ленточкой» |
| Май  2 неделя | 15\подготовительной группы-6-7 лет | Упражнять детей в беге со сменой  темпа движения,  в прыжках в длину с места, повторять  упражнения с мячом. | Прыжки в длину с места.  Ведение мяча одной рукой.  Пролезание в обруч прямо и боком. | Подвижная игра «Ловишки»  Игра малой подвижности « Летает – не летает» |
| Май  3 неделя | 16\подготовительной группы 6-7 лет | Упражнять детей в беге  в колонне по  одному по кругу,  в ходьбе и беге врассыпную,  в метании мешочков  на дальность. | Метание мешочков на дальность.  Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом.  Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. | Подвижная игра «Садовник» |
| Май  4 неделя | 16\Соревнования старшей группы 5-6 лет; подготовительной группы-6-7 лет | Упражнять детей в ходьбе и беге  с выполнением  заданий, Повторять упражнения в лазании  по скамейке. | Лазание по скамейке.  Ходьба по скамейке перешагивания через кубики.  Прыжки на двух ногах через кубики. | Подвижная игра «Охотник и утки» |

Приложение 2

**Оценка уровня физической подготовленности детей 5-6 лет.**

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

**Оценка уровня физической подготовленности детей 6-7 лет.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные упражнения** | **Пол ребенка** | **Уровень физической подготовленности.** | | | |
| **низкий** | **средний** | **выше среднего** | **высокий** |
| **1** | **Равновесие (сек.)** | **М** | 6-12 | 13-25 | 26-35 | 36-45 |
| **Д** | 6-14 | 15-28 | 29-44 | 45-60 |
| **2** | **Бег 30 метров (сек.)** | **М** | 9.0-8.6 | 8.5-7.8 | 7.7-7.1 | 7.0-6.5 |
| **Д** | 9.0-8.6 | 8.5-7.9 | 7.8-7.6 | 7.5-6.6 |
| **3** | **Челночный бег 3\*10 (сек.)** | **М** | 11.8-11.0 | 10.9-10.3 | 10.2-9.9 | 9.8-9.0 |
| **Д** | 12.0-11.6 | 11.5-11.2 | 11.1-10.9 | 10.8-10.0 |
| **4** | **Прыжок в длину с места (см.)** | **М** | 95-109 | 110-119 | 120-134 | 135-155 |
| **Д** | 84-90 | 91-109 | 110-122 | 123-150 |
| **5** | **Метание мешочка с песком в даль (150-200 гр.)** | **М** | Прав.  4.4 -5.9  Лев.    3.3-5.2 | 6.0-7.6  5.3-5.5 | 7.7-8.5  5.6-5.8 | 8.6-9.6  5.9-7.0 |
| **Д** | Прав.  3.3-5.0  Лев.    3.0-3.9 | 5.1-5.4  4.0-4.7 | 5.5-6.5  4.8-5.5 | 6.6-8.3  5.6-6.0 |
| **6** | **Метание набивного мяча из-за головы (см.)** | **М** | 240 | 241-269 | 270-359 | 360 |
| **Д** | 180-193 | 194-220 | 221-290 | 291-311 |
| **7** | **Отбивание мяча о пол (кол-во)** | **М** | 5-10 | 11-20 | 21-34 | 35-70 |
| **Д** | 5-10 | 11-20 | 21-34 | 35-70 |
| **8** | **Гибкость (см.)** | **М** | 1 и ниже | 3-5 | 6-8 | 9 и выше |
| **Д** | 2 и ниже | 5-8 | 9-11 | 12.5 и выше |