

«Березовское муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 36» «Катюша»
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей»

Согласовано:

На заседании педагогического совета

Протокол № 1

от « 30 » августа 2021 г.

Утверждаю:

Заведующий БМАДОУ

«Детский сад № 36»

_____ М.М. Арефьева

Приказ № 70-од

от « 30 » августа 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа

физкультурно - спортивной направленности

«ЮНЫЕ ОЛИМПИЙЦЫ»

Для детей 3 - 7 лет

Срок реализации: 4 года

Составитель программы:

Инструктор по физической культуре

Минеева Елена Владимировна

г. Берёзовский, 2021 год

Структура

дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «ЮНЫЕ ОЛИМПИЙЦЫ»

№	Разделы	Стр.
1.	Содержание, объем дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «ЮНЫЕ ОЛИМПИЙЦЫ»	3
2.	Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «ЮНЫЕ ОЛИМПИЙЦЫ»	8
3.	Организационно - педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «ЮНЫЕ ОЛИМПИЙЦЫ»	11
4.	Учебный план	22
5.	Календарный учебный график	25
6.	Рабочая программа по реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «ЮНЫЕ ОЛИМПИЙЦЫ»	34
7.	Оценочные материалы к дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе физкультурно - спортивной направленности «ЮНЫЕ ОЛИМПИЙЦЫ»	91
8.	Методические материалы к дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе физкультурно - спортивной направленности «ЮНЫЕ ОЛИМПИЙЦЫ»	95
9.	ПРИЛОЖЕНИЯ к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно - оздоровительной направленности для детей старшего дошкольного возраста «ЮНЫЕ ОЛИМПИЙЦЫ»	96

1. Содержание, объем дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «ЮНЫЕ ОЛИМПИЙЦЫ»

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «ЮНЫЕ ОЛИМПИЙЦЫ» составлена для детей 3 - 7 лет. Программа имеет физкультурно – спортивную направленность.

Срок реализации программы: 4 года.

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка формируется под воздействием целого комплекса факторов: биологических, экологических и др. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность – естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Оптимальный объем развития двигательных качеств — одно из условий сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста. *Базовыми двигательными качествами детей являются: ловкость, меткость, точность, подвижность, равновесие, ритмичность, быстрота реакции.*

Важное место в осенне – весенний период в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. *Мяч* – это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Упражнения в бросании, катании, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствует пространственную ориентировку, формируют умения действовать с мячом, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений. Занимаясь с мячами различного веса и объёма, развиваются не только крупные мышцы, но и мелкие. Увеличивается подвижность в суставах пальцев и кистей, голени и стопы, усиливается кровообращение.

При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность. Особый интерес представляет использование игрового метода. Из вышеизложенного, назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления детей, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решение этой проблемы я вижу в играх, эстафетах и упражнениях с мячом.

Также в зимний период в нашем дошкольном учреждении появилась возможность приобщения дошкольников к лыжному спорту в условиях дополнительного образования. Главной задачей которого состоит в том, чтобы помочь ребенку развиваться как уникальному существу, проявляющему свой спортивный потенциал, выбирающему при этом оптимальные виды деятельности. В процессе обучения на занятиях по лыжной подготовке дошкольников инструктор по физической культуре должен руководствоваться основными дидактическими принципами педагогики, разработанными такими известными педагогами и психологами как Л. С. Выготский, Л. С. Рубинштейн, М. Н. Скаткин, И. Я. Лернер, А. П. Усова, А. М. Леушина, И. Ф. Харламов и др. Однако, отражая специфику физического воспитания в целом, эти принципы имеют особое содержание и реализуются средствами и методами, применяемыми в лыжном спорте. Особенности обучения способам передвижения на лыжах в большей мере отвечают следующие принципы (по Бутину И. М.): сознательность и активность, доступность, систематичность и последовательность, наглядность, прочность и индивидуализация, определены пути решения задач нравственного воспитания: уважительное отношение педагога к каждому ребенку, эмоционально – позитивное общение дошкольников.

Лыжный спорт - один из самых массовых, привлекательных и доступных. Занятия на чистом, морозном воздухе закаляют организм, придают бодрость, развивают мышечную силу, создают условия для работоспособности сердечно - сосудистой системы. Лыжные занятия хорошо влияют на формирование осанки ребенка, предупреждают плоскостопие, укрепляются мышцы спины.

Во время лыжных прогулок и занятий детям приходится выполнять различные действия: спускаться со склона, подниматься на гору разными способами, делать повороты. Это воспитывает в них морально - волевые качества, смелость, решительность, приучает преодолевать трудности, формирует выдержку, воспитывает чувство дружбы, взаимопомощи.

В процессе формирования двигательного навыка исключительно большая роль принадлежит органам чувств. Они направляют движения, корректируют их в пространстве и времени, способствуют созданию комплекса различных ощущений. Кроме того, в ходьбе на лыжах особенно важно овладеть такими специфическими ощущениями для этого вида движений, как «чувство лыж», «чувство снега»:

- «Чувство лыж» в начале обучения определяется ребенком как непривычная тяжесть на ногах, тормозящая свободное передвижение вперед.
- «Чувство снега» характеризуется способностью определения состояния скользящей поверхности, качества снега.

Наблюдения показали, что дети с первых же шагов на лыжах довольно четко определяют характер снежной поверхности: неровности, впадины, качество снега. Поэтому одной из важнейших задач обучения дошкольников ходьбе на лыжах является овладение этими новыми комплексами ощущений. Ребенок быстро растет за счет конечностей. Это вызывает резкое изменение рычагов двигательного аппарата и обеспечивает функциональную перестройку двигательного анализатора. Изменяются и пропорции тела ребенка, что ведет к изменению величины шага, он становится больше.

К подготовительной к школе группе у детей появляется длинный скользящий шаг, это обусловлено не только изменением рычагов двигательного аппарата, но и тренированностью мышц, овладением двигательным навыком. Дети уже в состоянии выдвинуть вперед скользящую ногу. У ребенка к семи годам значительно развивается мышечная сила стопы. Под влиянием физических упражнений повышается ее гибкость. В связи с этим ребенок в состоянии дать большую амплитуду движений отталкивания. Толчок становится более сильным и резким. Количественные и качественные показатели движений свидетельствуют о том, что двигательные возможности ребенка значительно развиваются. Дети освобождаются отряда лишних движений, сами движения становятся более экономичными, а тело –относительно более послушным, ловким, способным выполнять точные координации.

Совершенствуется функция равновесия – одна из основных задач формирования двигательных навыков. А благодаря этому дети приобретают умение при потере равновесия создавать новую опору, выдвигая ногу в сторону падения –совершенствуется «мышечное чувство».

Если с детьми работать и систематически, у них появляется рациональный наклон тела, а соотношение углов наклона приближается к взрослой норме.

Отличительная особенность включает в себя обучение и совершенствование современной техники у воспитанников с применением методики одновременного обучения разным способам передвижения на лыжах. Данная методика предполагает по мере овладения одним способом передвижения на лыжах, не доводя его до прочного закрепления, переходить к изучению другого способа, таким образом, совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием предыдущего. Такая методика полностью соответствует специфике передвижения на лыжах.

Регулярные занятия – это еще и профилактика простудных заболеваний.

Таким образом, каждое занятие становится для ребенка интересным, лично значимым и ценным.

Разработка дополнительной общеразвивающей программы физического развития «ЮНЫЕ ОЛИМПИЙЦЫ» (для детей с 3 - 7 лет) является актуальным направлением развития дошкольного учреждения и основывается на следующих нормативных документах:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17 октября 2013 г.);
3. СанПиН 2.4.1. 3049 – 13 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва «об утверждении СанПин 2.4.1.3049-13»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 09.11.2018 года «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

5. Устав БМАДОУ «Детский сад № 36».

Одно из направлений повышения качества дошкольного образования: дополнительное образование детей через предметы физического цикла.

В ходе реализации программы физкультурно - спортивной направленности «ЮНЫЕ ОЛИМПИЙЦЫ» решаются задачи физкультурно - спортивного образования детей 3 - 7 лет в физической деятельности через дополнительное образование дошкольников.

Интеграция разных видов физической культуры и спортивной деятельности детей обеспечивает оптимальные условия для полноценного развития физкультурно - спортивных способностей детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными возможностями.

С этой целью была разработана программа дополнительного образования «ЮНЫЕ ОЛИМПИЙЦЫ», которая составлена на основе методических рекомендаций программы и технологии физического воспитания детей 3 - 7 лет «Физическая культура дошкольникам» Л.И. Пензулаевой, Владимир Лях: Развитие координационных способностей у дошкольников, Сулим Е. В., Зимние занятия по физкультуре с детьми 5-7 лет: Планирование, конспекты. - М.: ТЦ Сфера, 2011., Базовые виды двигательной активности методики обучения. Лыжный спорт: учебно-методическое пособие/ под общей редакцией проф. С. А. Луценко. – СПб.: Институт специальной педагогики и психологии. 2005, Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/ Под ред. С. О. Филипповой. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011, Игры и развлечения детей на воздухе/ Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Л. С. Фурмина. – 2-е изд., дораб. – М. : Просвещение, 1983, учебно - методического пособия Н.И. Николаевой «Школа мяча» и основными дидактическими принципами педагогики, разработанными такими известными педагогами и психологами как Л. С. Выготский, Л. С. Рубинштейн, М. Н. Скаткин, И. Я. Лернер, А. П. Усова, А. М. Леушина, И. Ф. Харламов и др. Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах деятельности с учетом возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Цель программы: Укрепление здоровья детей, повышение их физической закалки на основе элементов спортивных игр и упражнений, овладение детьми действиями с мячом, развитие у дошкольников «чувства мяча»; обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах, закаливание и укрепление детского организма, создание условий для разностороннего физического развития (укрепление опорно - двигательного аппарата, сердечно - сосудистой и дыхательной систем)

Задачи:

Оздоровительные:

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие;
- способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

Образовательные:

- познакомить детей с историей, правилами и элементами спортивных игр: баскетбол, пионербол, волейбол, футбол;
- учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом;
- формирование знаний и умений о передвижении на лыжах;
- совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах.

Развивающие:

- развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер;
- формировать простейшие технико - тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, забрасывание в корзину, подача мяча, блокирование, ведение мяча ногами, удар по воротам и умение применять их в игровой ситуации;
- развивать способность действовать мячом на достаточно высоком уровне;
- овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах;

- формирование навыков здорового образа жизни.

Воспитательные:

- формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни

- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;

- воспитывать умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей.

Новизна программы: При обучении используются наглядные пособия и технические средства обучения. На занятиях с детьми целесообразно применение игрового метода. Помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используются элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам. Полученные знания и навыки помогут детям реализовать себя в самостоятельном выборе любимого вида спорта и проявить собственные потенциальные возможности, которые они смогут продемонстрировать в дошкольных спартакиадах.

Особенности организации образовательного процесса: Успех обучающих занятий во многом зависит от условий их проведения (метеорологических данных, выбора места для занятий и т.п.). Лучше всего занятия в средней климатической зоне проходят при температуре воздуха – 18 - 12°, полном безветрии и сухом, рассыпчатом снеге (для лыжной подготовки). Нередко при температуре воздуха – 3 - 5° и сильном ветре занятия с детьми оказываются невозможными, так как сильный ветер способствует потере тепла организма. Конечно, это можно предотвратить непрерывной, напряженной физической деятельностью, но маленьким детям нельзя предъявлять таких требований, они быстро устают, начинают капризничать. Необходимо учитывать атмосферное давление и снегопад. При низком атмосферном давлении организм ребенка получает большую нагрузку, а это отрицательно сказывается на физическом состоянии ребенка, учащается дыхание, пульс, который дольше обычного не возвращаются к исходным величинам.

Продолжительность лыжных занятий в большей степени зависит от свойства снега, и от состояния лыжни. Самый лучший снег – это давно выпавший и несколько слежавшийся. Большое количество снега утомляет детей, затрудняет ходьбу на лыжах. Вместе с этим ухудшается координация движений, дети с трудом удерживают равновесие, часто падают.

Лучшее время для занятий с детьми – 10 - 12 часов дня. Занятия в эти часы (часы прогулок) укладываются в режим детского учреждения. Продолжительность занятий зависит от возраста детей.

Принципы и подходы к формированию и реализации программы «ЮНЫЕ ОЛИМПИЙЦЫ»

Принципы:

1. поддержка разнообразия детства;
2. сохранение уникальности и самоценности детства;
3. реализация программы в формах, специфических для детей дошкольного возраста, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности;
4. принцип индивидуально - дифференцированного подхода; индивидуализации дошкольного образования;
5. принцип гармоничности образования;
6. поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
7. сотрудничество БМАДОУ с семьей;
8. возрастная адекватность дошкольного образования;
9. соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям, и особенностям развития;
10. приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.

Значимые для разработки и реализации программы «ЮНЫЕ ОЛИМПИЙЦЫ»

Значимые для реализации программы характеристики: ловкость, быстрота, выносливость, ориентация в пространстве.

Программа физкультурно - оздоровительной направленности «ЮНЫЕ ОЛИМПИЙЦЫ» создана для дошкольников – 3 - 7 лет, рассчитана на 4 учебных года, количество занятий в год: для детей 3 – 4 года – 72 часа, для 4 – 5 года – 72 часа, для 5 – 6 лет – 72 часа, для 6 – 7 лет – 72 часа (занятия организуются два раза в неделю). Продолжительность занятия соответственно: для детей 3 – 4 лет – 15 мин, для детей 4 - 5 лет - 20 мин, для детей 5 - 6 лет - 25 мин, для детей 6 - 7 лет - 30 мин.

Характеристики особенностей физического развития детей дошкольного возраста

В дошкольный период закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. В самом общем смысле физическим развитием дошкольника называют процесс изменения естественных морфофункциональных свойств его организма в течение индивидуальной жизни. Внешними количественными показателями физического развития являются, например, изменения пространственных размеров и массы тела, качественно же физическое развитие характеризуется, прежде всего, существенным изменением функциональных возможностей организма по периодам и этапам его возрастного развития, выраженным в изменении отдельных физических качеств и общего уровня физической работоспособности. Для детей дошкольного возраста характерны недостаточная устойчивость тела и ограниченные двигательные возможности. У них быстро развивается нервная система, растет скелет, укрепляется мышечная система, и совершенствуются движения.

Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет

Дети растут, становятся выше и тоньше, у них совершенствуется координация движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия. Они способны овладеть всем спектром навыков активной деятельности, начиная от самых простых (кувыркание, футбол). Двигательные навыки у ребёнка данного возраста: переход от бега к ходьбе по сигналу, умеет держаться прямой линии при ходьбе, прыгает с места, встает из положения «лежа» не раскачиваясь, прыгает с нижней ступеньки (40 см), хлопает в ладоши и притопывает, бежит, ускоряя и замедляя темп, стоит на одной ноге, ходит на цыпочках, легко поворачивается боком, делает прыжки на одной ног, ловит брошенный мяч, легко поднимается с корточек. Ребёнок чередует бег с прыжками, стоит на одной ноге 10 сек., неуклюже подпрыгивает на одной ноге, чувствует ритм и умеет маршировать под счет или в такт музыке, поднимается по висячей лестнице, меняя ноги, перепрыгивает через препятствие (35 см), делает 3 прыжка вперед, удерживая равновесие, делает кувырки вперед. Ходит назад с носка на пятку, прыгает вперед 10 раз, не падая, бросает набивной мяч кому-либо на расстояние 1-2 м, ловит теннисный мяч с расстояния 1 м.

Возрастные особенности детей от 4 до 5 лет

Возраст от четырех до пяти лет – это средний дошкольный период. Он является очень важным этапом в жизни ребенка. Это период интенсивного развития и роста детского организма. На данном этапе существенно меняется характер ребенка, активно совершенствуются познавательные и коммуникативные способности. Существуют специфические возрастные особенности детей 4–5 лет, которые просто необходимо знать родителям, чтобы развитие и воспитание дошкольника было гармоничным.

В среднем дошкольном возрасте физические возможности ребенка значительно возрастают: улучшается координация, движения становятся все более уверенными. При этом сохраняется постоянная необходимость движения. Активно развивается моторика, в целом средний дошкольник становится более ловким и быстрым по сравнению с младшими. Нужно отметить, что возрастные особенности детей 4–5 лет таковы, что физическую нагрузку нужно дозировать, чтобы она не была чрезмерной.

Возрастные особенности детей от 5 до 6 лет

Более совершенной становится крупная моторика. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются отличия

в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более порывистые, у девочек – мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. По средству целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребенком небольших по величине усилий на протяжении достаточно длительного времени).

Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребенка при самообслуживании: дети практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются. Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка 5 - 6 лет. Это связано с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребенок становится способным встать на позицию другого).

Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет ребенку видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и отдаленные последствия действий и поступков собственных и других людей.

Возрастные особенности детей от 6 до 7 лет

В целом ребенок 6 - 7 лет осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения. Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике.

Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно - моторная координация девочек более совершенна).

Могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

2. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «ЮНЫЕ ОЛИМПИЙЦЫ»

Обучение по программе «ЮНЫЕ ОЛИМПИЙЦЫ» состоит из трех этапов: начального, углубленного разучивания и совершенствования двигательных знаний и навыков.

Для осенне – весеннего периода:

Этап начального обучения.

Ожидаемые результаты: дети учатся простейшим действиям с мячом для развития координации движений, развивают умения следить за траекторией полета мяча, вырабатывают быструю ответную реакцию на летящий мяч.

Этап углубленного обучения.

Ожидаемые результаты: дети активно знакомятся с элементами спортивных и подвижных игр с мячом; их действия принимают направленный и осознанный характер. Этап углубленного разучивания упражнений характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники выполнения.

Этап закрепления и совершенствования двигательных знаний и навыков.

Ожидаемые результаты: закрепление полученных знаний, умений и навыков владения мячом в спортивных играх и эстафетах. Этап совершенствования упражнений можно считать завершенным, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

Ребёнок выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание); умеет перебрасывать мяч друг другу снизу, из - за головы (расстояние 3 - 4 м), из положения сидя ноги скрестно, через сетку; может бросать мяч вверх, о пол, ловить его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, с поворотами; легко отбивает мяч правой и левой рукой поочередно на месте и в движении, перебрасывает набивные мячи; владеет метанием на дальность (6 - 12 м) левой и правой рукой; метанием в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя); метанием в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4 - 5 м); метанием в движущуюся цель.

Ребёнок освоил элементы спортивных игр:

Баскетбол:

- умеет передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча)
- умеет перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении;
- умеет ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон;
- умеет забрасывать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча;
- умеет вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь по сигналу.

Волейбол:

- умеет выполнять отбивание мяча после подачи соперника через сетку-умеет производить подачу надувного мяча одной рукой снизу, сверху;
- выполняет простейшие правила игры.

Футбол:

- умеет передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте;
- умеет вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота;

Пионербол:

- умеет производить подачу из-за лицевой линии;
- умеет выполнять бросок через сетку из разных частей площадки;
- способен выполнять игровые действия в команде;
- правильно реагирует на свисток и жесты судьи.

Требования к результатам освоения программы

<i>Виды движений:</i>		<i>Средний уровень (1,2 - й год обучения)</i>	<i>Средний уровень (3,4 - й год обучения)</i>
<i>Элементы игры в баскетбол</i>	Ведение мяча в движении - 10 м не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением)	Ведение, перемещаясь шагом, незначительные ошибки в технике ведения, 1 - 2 раза потерял мяч.	Ведение, перемещаясь бегом, незначительные ошибки в технике ведения, 1 - 2 раза потерял мяч.

	Броски мяча в корзину 2 - мя руками из - за головы (с расстояния 3 м, высота – 2 м)	Из 5 бросков 3 попадания.	Из 5 бросков 4 попадания.
Элементы игры в волейбол	Перебрасывания мяча через сетку.	Не задерживает мяч в руках, отбивает высоко и сильно, перебрасывает через сетку.	Видит мяч, быстро реагирует на его полет, ловит двумя руками, отбивает в нужном направлении.
	Перебрасывание мяча друг другу.	Расстояние 3 метра. Не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе. 1 - 2 раза потерял мяч.	Расстояние 4 метра. Технически правильно выполняет действия, проявляет усилия. 1 - 2 раза потерял мяч.
Элементы игры в футбол	Передача мяча друг другу.	Расстояние 3 метра. Не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе. 1 - 2 раза потерял мяч.	Расстояние 4 метра. Технически правильно выполняет действия, проявляет усилия. 1 - 2 раза потерял мяч.
	Ведение мяча в движении - 10 м не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, прокатывая мяч попеременно то одной, то другой ногой)	Ведение, перемещаясь шагом, незначительные ошибки в технике ведения, 1 - 2 раза потерял мяч.	Ведение, перемещаясь бегом, незначительные ошибки в технике ведения, 1 - 2 раза потерял мяч.
	Удар по мячу на точность в цель (ворота) с расстояния 2 - 2,5 м.	2 раза из 10.	3 раза из 10.
	Отбивания мяча на месте.	Не менее 10 раз одной рукой. 2 раза потерял мяч.	Не менее 20 раз одной рукой. 1 - 2 раза потерял мяч.
	Подбрасывания мяча с хлопками в движении	Ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук. Не менее 10 раз подряд. 2 раза потерял мяч.	Ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук, гасит скорость летящего предмета. Не менее 20 раз одной рукой. 1 - 2 раза потерял мяч.
	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте.	15 - 20 раз. 2 раза потерял мяч.	20 - 35 раз. 1 раз потерял мяч.
	Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении.	Умеет ловко принимать, гасить скорость летящего предмета. 15 – 20 раз.	Регулирует силу бросания, мягко удерживает кистями рук. 20– 35 раз.

Для зимнего периода:

По окончании первого года обучения воспитанник должен:

знать: - правила поведения на занятиях;

- какие зимние виды спорта существуют;

уметь: - строиться и передвигаться с минилыжами;

- передвижение с палками: «Скандинавская ходьба»;

иметь навыки: - держать равновесие на минилыжах;

По окончании второго года обучения воспитанник должен:

знать: - правила поведения на занятиях по лыжной подготовке;

- требования к одежде;

уметь: - строиться и передвигаться с лыжами в руках и стоя на лыжах;

- передвигаться по ровной лыжне скользящим шагом без палок;

- передвижение на лыжах без палок в равномерном темпе – 100 - 300 метров;

иметь навыки: - поворота на месте переступанием вокруг «пяток» лыж на 90 - 180 градусов;

- переступание приставными шагами в правую - левую сторону;

По окончании третьего года обучения воспитанник должен:

знать: - элементы лыжных ходов; подъемов, спусков и поворотов;

- правила поведения на занятиях по лыжной подготовке;

- требования к одежде, подбору лыжного инвентаря;

уметь: - строиться и передвигаться в составе группы с лыжами в руках и стоя на лыжах;

- передвигаться по ровной лыжне скользящим шагом без палок;

- подниматься на небольшие склоны и спускаться с них;

- передвижение на лыжах без палок в равномерном темпе – 300 - 500 метров;

иметь навыки: - поворота на месте переступанием вокруг «пяток» лыж на 90 - 180 градусов;

- переступание приставными шагами в правую - левую сторону;

- передвижение на лыжах скользящим шагом без палок по учебному кругу;

По окончании четвёртого года обучения воспитанник должен:

знать: - влияние занятий лыжной подготовкой на здоровье;

- подготовка одежды, обуви, лыжного инвентаря и правил поведения на уроках лыжной подготовки;

уметь: - самостоятельно одевать лыжи и осуществлять их смазку;

- быстро строиться в состав группы с лыжами в руках и на лыжах;

- выполнять попеременные движения руками без палок, имитируя двушажный ход на месте;

- передвигаться по ровной лыжне скользящим шагом с палками;

- подниматься на склоны и спускаться с них изученными способом;

иметь навыки: - поворота на месте переступанием вокруг «пяток» лыж на 90 - 180 градусов;

- переступание приставными шагами в правую и в левую сторону;

- передвижение на лыжах скользящим шагом без палок и с палками;

- выполнять подъем «лесенкой»;

3. Организационно - педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «ЮНЫЕ ОЛИМПИЙЦЫ»

Продолжительность занятий:

Первый год обучения, дети 3 – 4 лет – 15 минут по 1 занятию;

Второй год обучения, дети 4 - 5 лет – 20 минут по 2 занятия;

Третий год обучения, дети 5 - 6 лет – 25 минут по 2 занятия;

Четвёртый год обучения, дети 6 - 7 лет – 30 минут по 2 занятия;

Для осенне – весеннего периода:

Описание форм, методов, способов

Для обучения детей действиям с мячом организуются специальные занятия, которые имеют традиционную структуру и состоят из трёх частей:

I Часть (вводная) включает в себя различные виды ходьбы и бега или комплекс ритмической гимнастики.

II Часть (основная) состоит из комплекса ОРУ с разными видами мячей, упражнения для кистей рук с мелкими предметами, двух видов ОВД с мячами, подвижных игр и дыхательных упражнений.

III Часть (заключительная) организовывается в виде релаксации игры и упражнения на развитие внимания и памяти, общую оценку всего занятия детьми и педагогом, подведение итогов.

Формы подведения реализации программы

- итоговые занятия;
- соревнования;
- игры, эстафеты;
- оформление фотостенда;
- физкультурные досуги.

Методика обучения играм с мячом

Методические рекомендации по структуре занятий:

Вводная часть: различные виды ходьбы и бега, подскоков, прыжков, корригирующие упражнения.

Основная часть: ОРУ, упражнения с мячом, элементы спортивных игр, п/и, эстафеты с мячом.

Заключительная часть: м/п игра, ходьба, релаксация.

(Занятия проводятся в спортивном зале, в теплое время года на спортивной площадке).

Методика обучения игре в баскетбол

Успешное выполнение игровых действий с мячом связано с овладением детьми наиболее целесообразными приемами перемещения по площадке. В старшей группе детей учат принимать основную стойку баскетболиста: ноги умеренно согнуты в коленях, расставлены на ширину плеч, одна из них выставлена на полшага вперед; тяжесть тела распределяется на обе ноги равномерно; руки согнуты в локтях, прилегают к туловищу.

Передвижение по площадке осуществляется преимущественно бегом, который сочетается с ходьбой, остановками, поворотами и прыжками.

Упражнения в перемещении по площадке совмещаются с действиями с мячом. Следует помнить, что, удерживая мяч двумя руками, ребенок должен охватывать его широко расставленными пальцами не совсем сбоку, а несколько сзади. Мяч лучше держать так, чтобы он не закрывал лицо играющего и не ограничивал видимости. При ловле мяча его встречают руками, захватывают пальцами и, сгибая руки, мягко подтягивают к себе, не прижимая к груди. Кисти рук при этом должны быть расслаблены, а ноги надо эластично сгибать. Передача мяча и его ловля выполняются сначала с места, потом в движении, одновременно двумя (от груди) и одной рукой (от плеча). Эти упражнения усложняются последовательно. От индивидуальных действий с мячом детей переводят к упражнениям парами, тройками и группками. В старшей группе детей начинают приучать к правильной технике передачи мяча: в правильной стойке, держа

мяч на уровне груди двумя руками, ребенок совершает небольшое дугообразное движение к туловищу по направлению вниз - на грудь, а затем, разгибая одновременно руки и ноги и действуя всем корпусом, он посылает мяч активным движением кистей вперед.

Броскам мяча в корзину детей обучают одновременно с обучением передаче мяча, так как эти движения сходны по структуре. Однако в броске мяча, в отличие от передачи, ребенок описывает мячом, который он удерживает в исходном положении у груди, небольшую дугу вниз на себя, а затем бросает его, выпрямляя руки вверх, но не вперед. Одновременно разгибаются ноги, туловище устремляется вверх - вперед, происходит приподнимание на носки, руки сопровождают полет мяча, отталкивают его кистями, направляя в корзину. Прицеливаясь, следует смотреть в ту точку, в которую хочешь попасть мячом, поднимая при этом голову. Детей упражняют в бросании мяча в цель через веревку, сетку, высота которых постепенно увеличивается.

В старшей группе, а также в средней и в младшей группах педагог не добивается от воспитанников целиком правильных движений. Он старается всесторонне подготовить их к усвоению необходимых для игры приемов, формируя навыки самых разнообразных действий с мячом.

В подготовительной к школе группе продолжается усвоение приемов передачи, ловли, ведения и броска мяча в сторону. Задания постепенно усложняются. От упражнений, выполняемых стоя на месте, переходят к упражнениям с перемещением игрока, в команде. Вбрасывание мяча осуществляется игроком команды, которая его дополнительными заданиями, при противодействии другого игрока. Формируются умения применять названные действия в игровых условиях, сочетать их между собой и с другими действиями с мячом и без него, в зависимости от игровой ситуации. Целесообразно варьировать условия выполнения этих действий. При этом усложняется взаимодействие игроков между собой.

Упражнения в передаче и ловле мяча дополняются заданиями, выполняемыми при передвижении парами. Когда дети хорошо овладевают способами ловли и передачи мяча, эти действия начинают применять в сочетании с остановками, поворотами, ведением и бросанием мяча в корзину.

В этой возрастной группе значительно расширяется круг упражнений для разучивания приемов ведения мяча. Выбатываются непринужденность и ритмичность действий. Следует стремиться к тому, чтобы на 2 шага приходился 1 удар мяча о площадку.

Совершенствуются навыки отталкивания мяча пальцами и мягким движением кисти, ведение правой и левой рукой. Детей обучают приемам ведения мяча с изменением направления и скорости передвижения, высоты отскока.

Дети осваивают такие важные для игры элементы, как остановка после ведения мяча с удержанием его в руках и с передачей партнеру.

Вначале остановки совершают после ходьбы шагом, затем после медленного бега. Только тогда переходят к разучиванию техники остановок после быстрого бега. А также внезапных - по звуковым и зрительным сигналам. Детей учат останавливаться следующим образом: после энергичного отталкивания одной ногой ребенок делает удлиненный, стопорящий шаг, несколько отклоняется назад (в сторону) на опорную ногу и делает второй шаг. Ноги плавно сгибаются, тяжесть тела распределяется на обе ноги. Умение останавливаться используется при разучивании броска мяча в корзину после предварительной остановки. Такой бросок часто выполняется одной рукой от плеча. Для выполнения броска рекомендуется выставлять одну ногу на полшага вперед (мяч в это время находится на ладони согнутой в локте руки и придерживается другой рукой), а затем, разгибая ноги и одновременно выпрямляя руку с мячом вверх - вперед, мягким толчком кисти направлять мяч в корзину.

Только после того, как дошкольники овладеют умением сочетать разнообразные действия, связанные с ловлей и бросанием мяча, ведением и бросанием мяча, ловлей и ведением мяча, ведением и передачей мяча, ведением и забрасыванием мяча в корзину. Научатся применять их в упражнениях и играх с установленными взаимоотношениями игроков, приступают к разучиванию игры в баскетбол по облегченным правилам. Баскетбол - игра командная. В ней одновременно участвуют 2 команды. В каждой - 5 основных и несколько запасных игроков. Время игры ограничено двумя таймами по 5 мин (всего 10 мин), между которыми дается перерыв в 5 минут.

Цель игры состоит в том, чтобы забросить в корзину соперника как можно больше мячей, соблюдая при этом правила игры. Команде, забросившей мяч в корзину, начисляется 2 очка. Игра состоит из двух таймов по 5 минут, между которыми делается перерыв. Судейство в игру ведет воспитатель.

Для игры в баскетбол используются резиновые мячи диаметром 18 - 20 см и мячи для мини - баскетбола. Важно, чтобы мячи хорошо отскакивали от поверхности площадки, пол. Правила игры с мячом заключаются в том, что мяч можно передавать, бросать или вести в любом направлении. Случайное

касание ногой мяча не считается нарушением. Ударять по мячу ногой или кулаками запрещается. Ребенок, получивший мяч в движении, может вести его не более 3 шагов, после чего он должен передать его товарищу по команде. Вести мяч одновременно двумя руками не разрешается.

Если мяч попадет за пределы площадки, он считается вышедшим из игры. Виновным в выходе мяча из игры считается тот, кто дотронулся до него последним. Если судья затрудняется определить, кто это сделал, назначается спорный бросок.

Любое несоблюдение перечисленных правил считается нарушением. Команда, нарушившая правила, лишается мяча, и он передается другой команде. Вбрасывание мяча осуществляется игроком команды, которая его получает, из - за боковые линии против того места на площадке, где было совершено нарушение.

Розыгрыш начального и спорного бросков производится в начале каждого периода, при задержке мяча, а также в тех случаях, когда 2 игрока из соперничающих команд одновременно взяли за мяч, когда воспитатель сомневается, от кого вышел мяч, когда мяч застрял в корзине или же была совершена ошибка игроками обеих команд. Выполнение правил игры имеет большое воспитательное значение и помогает организации поведения детей. Игроки, которые плохо ведут себя, должны быть удалены на время с площадки. В процессе игры дети должны быть внимательны и доброжелательны друг к другу.

Методика обучения катанию, бросанию и ловле, метанию

Катание — полезное упражнение, помогающее овладеть мячом, тренирующее мышцы пальцев и кисти, приучающее правильно оценивать направление движения мяча и необходимые при этом мышечные усилия. Для успешного прокатывания следует направлять мяч вперед, стараясь, чтобы он не уклонялся в сторону, толчок должен быть сильным и уверенным. В старшей и подготовительной к школе группах дети катают утяжеленный набивной мяч весом до 1 кг. Толчок должен выполняться пальцами выпрямленных рук, как бы сопровождая ими движение мяча.

Бросание и ловля — более сложные движения, требующие глазомера. При ловле мяча важно правильно оценить направление его полета, а при броске сочетать необходимое направление с силой броска. Полезно подбрасывание мяча вверх. Оно связано с активным выпрямлением, как бы потягиванием за брошенный предмет, и это упражнение, помимо укрепления мышц плечевого пояса, содействует хорошей осанке. При овладении действиями с мячом большое место занимают индивидуальные упражнения, самостоятельные попытки детей играть с мячом: бросать его в любом направлении, использовать усвоенный способ броска - снизу, сбоку, от плеча. Бросок о землю должен выполняться вертикально вниз с соблюдением точности направления и определенной силы толчка. При слабом ударе приходится наклоняться вниз, чтобы поймать мяч, а при излишне сильном ударе мяч высоко взлетает и его трудно поймать. Успех в данном упражнении во многом зависит от состояния поверхности, поэтому бросание мяча вниз воспитатель организует на асфальтовой дорожке, плотной, ровной площадке.

Мяч, брошенный вверх или отскочивший от земли, ловят двумя руками одновременным хватом с двух сторон или снизу, подставляя ладони под взлетевший мяч. Пальцы слегка согнуты, образуя как бы чашу. Мяч, брошенный сверстником, надо ловить, не прижимая к груди, стараясь встречать при ловле пальцами, руки выпрямлять по направлению к летящему мячу, а поймав, согнуть их и подтянуть мяч к груди. Старшие дети ловко и непринужденно бросают и ловят мяч. Поэтому они могут находиться в разных положениях - сидя, стоя, парами, по кругу, передвигаясь. Удастся старшим и сочетание разных движений с игрой в мяч, например, подбрасывать и ловить мяч приседая, подпрыгивая, чередовать бросание и ловлю с бегом.

Инструктор должен научить старших дошкольников ведению мяча. К разучиванию этого движения надо приступать после того, как дети овладеют навыком отталкивать мяч стоя на месте мягкими, плавными движениями кисти. При ведении мяча ребенок продвигается вперед шагом, а затем и бегом, немного наклонившись по ходу движения. Мяч отбивают так, чтобы он отскакивал на уровне или несколько выше пояса.

Метание в цель (горизонтальную и вертикальную) выполняется мячами резиновыми или теннисными, мешочками с песком, шишками, снежками. Горизонтальной целью может служить ящик, пенек, корзина, вертикальной - щит с нарисованным кругом, обруч, большой мяч, дерево и т.п. в зависимости от характера цели, веса и величины метаемого снаряда выбирается способ метания. Большой мяч в корзину или лежащий на земле обруч бросают двумя руками снизу, маленький мяч или шишку — одной рукой. В вертикально расположенную цель чаще бросают небольшой снаряд одной рукой. В метании надо обращать внимание на чередование бросков правой или левой рукой — это важно для гармоничного развития обеих рук, для профилактики появления нарушения осанки.

Метание вдаль не требует такой точности, глазомера, как метание в цель. Движения детей здесь более свободные, размашистые, энергичные.

Часто, бросок, хотя и резкий, направляется вниз, и предмет падает близко от ребенка (в пределах 0,5 - дм), детей надо обучить правильному метанию вперед-вверх. По такой траектории мяч улетит далеко. Без зрительного ориентира дети с трудом понимают, как это выполнить. Поэтому инструктор предлагает перебросить мяч через куст, ветку дерева или подвешивает веревку несколько выше поднятой руки ребенка. Дети располагаются на расстоянии 2 - 3 м сам инструктор должен правильно показать детям движение с соблюдением всех основных требований техники или для показа подготовить ребенка, умеющего хорошо метать. Метание вдаль выполняется разными способами: от плеча, из - за спины через плечо с предварительным замахом, снизу, сверху, сбоку.

Вдаль метают мячи, мешочки с песком, шишки, снежки. Вырезанные из картона круги метают способом сбоку, напоминающим метание диска.

Мячи должны быть разнообразными: маленькие резиновые или теннисные диаметром 5 - 6 см. Для некоторых упражнений и игр используются надувные мячи, старшим детям необходимы волейбольные и набивные мячи весом до 1 кг. Мячи должны хорошо отскакивать.

Методика обучения игре в волейбол

Детей учат передаче мяча и подаче двумя руками. Обучение игре в волейбол складывается из трех этапов (подготовительный, подводящий, основной). На подготовительном этапе нужно научить умению видеть мяч, быстро реагировать на его полет, развивать координацию движений. На втором этапе детей учат выполнять упражнения с мячом: перебрасывать мяч друг другу (высоко, сильно) и ловить его двумя руками, отбивать мяч толчком двух ладоней в нужном направлении. На основном этапе учат перебрасыванию мяча через сетку с соблюдением следующего правила:

Мяч в руках не задерживать, а отбивать его выше и сильнее, чтобы перебросить через сетку.

Методика обучения ведению мяча

На начальном этапе обучения детям более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. И, наконец, он легко усваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направлений.

Вначале надо вести мяч на небольшой скорости в прямом направлении. Следует учить отбивать мяч правой и левой рукой, стоя на месте и продвигаясь вперед, поворачиваясь вокруг, не выпуская мяч из крута, обводя предметы. При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняясь несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно.

Основные ошибки: дети бьют по мячу расслабленной ладонью; многие пытаются вести мяч прямо перед собой, что мешает передвижению вперед.

Правила ведения мяча:

1. Не бить по мячу, а толкать его вниз.
2. Вести мяч спереди — сбоку, а не прямо перед собой.
3. Смотреть вперед, а не вниз на мяч.

При обучении ведению мяча целесообразно вначале использовать подготовительные упражнения: отбивание мяча обеими руками, отбивание правой и левой рукой на месте, ведение на месте попеременно правой и левой рукой. После того как ребенок научится контролировать мяч обеими руками достаточно уверенно, можно перейти к ведению в движении сначала шагом, потом бегом.

Упражнения:

1. Ведение мяча на месте, активно толкая его вниз правой, затем левой рукой.
2. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой.
3. Группа располагается по 6 человек, и подгруппы размещаются по всей длине площадки. Первый игрок ведет мяч ко второму, передав мяч, сам остается на его месте; второй ведет мяч к третьему и выполняет то же самое. Последний - возвращается на место первого.

4. Дети строятся в колонны по 4 - 6 человек. Напротив, каждой колонны выставляются кегли на расстоянии 1 - 2 м друг от друга. После сигнала воспитателя дети ведут мяч, обходя первую кеглю справа, вторую слева. Обратоно ведут мячи по прямой, передают следующему и становятся в конец колонны.

Методика обучения игре в футбол

Для организации занятий по физическому воспитанию с детьми 5 - 7 лет на основе использования элементов игры в футбол необходимо осуществить ряд последовательных мероприятий. Суть их заключается в подготовке мест и инвентаря в спортивном зале или на спортивной площадке, подборе соответствующих возрастным особенностям способов владения мячом, создании условий выполнения различных движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах, использовании упражнений для двигательного действия футболиста (удары по мячу, передачи, остановки, ведения).

Рекомендуется применять специальные упражнения в следующей последовательности: на развитие «чувства мяча»; на обучение ударам; на обучение остановок и передач; на обучение ведения; комбинированные упражнения, направленные на закрепление и совершенствование игры в футбол. Занятия необходимо проводить длительностью по 25 - 30 минут. Включать элементы игры в футбол в каждое занятие в процентном соотношении 25% от общего времени занятий.

В процессе деятельности необходимо использовать упражнения, в условиях, обеспечивающих интеграцию познавательной и двигательной деятельности детей. Для этого необходимо подготовить спортивный инвентарь и оборудование с дидактической символикой (мячи, ворота, ориентиры, мишени, обводки).

Игра в футбол по упрощенным правилам проводится малыми командами от 2 до 4 человек. Рекомендуемая длительность игры - два тайма по 3 - 5 минут.

Перед игрой детей знакомят с правилами игры в футбол.

Формирование двигательных действий с мячом должно осуществляться на основе повторения упражнений для детей 5 - 7 лет по 10 - 12 раз по 4 - 5 серий.

На каждом этапе обучения необходимо осуществлять анализ выполнения детьми двигательных действий и установить основные ошибки.

Определить, в какой фазе движений они происходят, использовать подводящие упражнения различными частями тела, таким образом, чтобы достичь согласования отдельных движений.

В зимний период:

Структура занятия по обучению детей ходьбе на лыжах

Часть занятия	Основная цель	Содержание
Вводная	Подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки («разогревание организма»), психологическая подготовка к выполнению последующих заданий (умение собрать внимание, овладение «чувством лыж» и «чувством снега», повышение эмоционального тонуса, дисциплинированности).	Подготовка лыжного инвентаря. Построение, небольшие по времени игры без лыж или пробежка по склону.
Основная	Обучение детей элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование её, развитие ловкости, решительности, смелости.	Ходьба по учебной лыжне на расстояние от 30 до 100 метров (ходьба по кругу, в обход ряда предметов, за педагогом, за быстрым ребёнком, ходьба в различных направлениях, по параллельным линиям, на дистанцию до 100 метров). Упражнения: ходьба под воротца, с хлопками, с поворотами,

		с приседанием, со скольжением и пробежкой. Проведение спусков и подъёмов на склоны. Игры на лыжах
Заключительная	Постепенное снижение физической нагрузки, подведение итогов, организованный переход к новым видам деятельности.	Ходьба без лыж с постепенным замедлением темпа. Уход за лыжным инвентарём.

Формы организации образовательного процесса

Содержание работы	Формы работы	Формы организации детей
Обучение детей ходьбе на лыжах	Физические упражнения. Спортивные игры, игры с элементами соревнования, игры - эстафеты. Свободное катание, лыжные прогулки.	Групповая

Формы подведения итогов:

1. Проведение открытых компонентов непосредственно образовательной деятельности для родителей.
2. Проведение праздников, спортивных соревнований.
3. Проведение мастер - классов для специалистов других дошкольных учреждений.

Методы и приемы реализации программы:

Наглядные - показ физических упражнений, слуховые, зрительные, непосредственно помощь воспитателя и других;

Словесные - описание движений, объяснение, рассказ, беседа, указание, команда;

Практические методы - повторение движений, применение элементов соревнования, при котором осуществляется органическая взаимосвязь между первыми и вторыми сигнальными системами.

Хорошо использовать образные сравнения, имитации, когда дети не просто выполняют движения, стараются подражать определенному образцу. Особое место занимают предметные ориентиры с целью регулирования движений в пространстве.

Разработанная адаптированная программа служит основой для эффективного построения занятий лыжными гонками и характеризуется:

1. Физкультурно - оздоровительной направленностью;
2. Направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения;
3. Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
4. Направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь физической, теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля;
5. Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

Взаимодействие со специалистами и родителями:

Работа проходит более эффективно и результативно при участии специалистов ДОУ: к консультации педагога - психолога прибегаем для решения социально - нравственных проблем у детей. Другие педагоги принимают участие в праздниках, развлечениях в роли персонажей. Беседы с родителями, их участие в работе помогают и дома закреплять знания и навыки, полученные детьми на занятиях и, тем самым, достичь желаемых нами результатов.

Необходимые условия реализации программы:

Специальное помещение, Технические средства, Спортивное оборудование.

Основные виды деятельности:

Игровая, Двигательная, Коммуникативная.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:

- участие в соревнованиях;
- видео и фотоматериалы;
- отзывы родителей, педагогов ДОУ.

Требования к педагогу дополнительного образования, осуществляемому реализации программы

Должностные обязанности

Осуществляет дополнительное образование воспитанников в соответствии с образовательной программой, развивает их физическую деятельность. Организует обучение физическими упражнениями воспитанников. Содействует сохранению и укреплению здоровья детей, и их физическому развитию. Формирует у детей основы здорового образа жизни, санитарно – гигиенические навыки, положительное отношение к спорту. Планирует содержание работы, определяет ее виды, формы, исходя из имеющихся в БМАДОУ «Детский сад № 36» условий. Составляет расписание занятий для каждой группы. С учетом возраста воспитанников оказывает им помощь при выполнении упражнений. Обеспечивает индивидуально дифференцированный подход к подбору и комплектованию групп дошкольников для поведения занятий и физкультурно - показательные выступления; безопасность детей, охрана и здоровье, эмоциональный комфорт в период занятий в спортивном зале и на улице. Совместно с медицинским работником контролирует физическое развитие детей и состояние их здоровья, режим соблюдения норм и правил техники безопасности в образовательном процессе. Соблюдает санитарно - гигиенические требования и режим физической нагрузки во время проведения занятия и физкультурно – показательных выступлений, правил техники безопасности в спортивном зале при использовании спортивного оборудования и инвентаря; проверяет и подготавливает зал к занятию. Оперативно извещает администрацию о каждом несчастном случае, оказывает доврачебную помощь. Внедряет в практику работы новые технологии и вариативные программы по обучению детей акробатике. Проводит диагностическое обследование детей два раза в год. Принимает меры по физической реабилитации воспитанников, имеющих отклонения в состоянии здоровья и слабую физическую подготовку. Осуществляет контроль состояния, эксплуатации и хранению имеющихся спортивных сооружений и оборудования. Учувствует в деятельности Педагогического совета БМАДОУ «Детский сад № 36» и методических объединений. Консультирует родителей или лиц, их заменяющих, по вопросам оздоровления и обучения детей. Ведет необходимую документацию в соответствии с нормативными требованиями. Организует и проводит с участием педагогических работников и родителей (лиц их заменяющих), физкультурно - показательные выступления, соревнования, дни здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера. Представляет опыт своей работы в рамках дошкольного учреждения и на городских соревнованиях, конкурсах, праздниках. Осуществляет связи с учреждениями дополнительного образования спортивной направленности и учреждениями спорта. Обеспечивает и анализирует достижения обучающихся. Оценивает эффективность обучения, учитывая овладение умениями, развитие опыта двигательной деятельности. Выявляет способности воспитанников, способствует их развитию, формированию устойчивых профессиональных интересов и склонностей. Оказывает особую поддержку одаренным и талантливым воспитанникам, а также воспитанникам, имеющим отклонения в развитии.

Обеспечивает охрану жизни и здоровья воспитанников во время образовательного процесса. Обеспечивает при проведении занятий соблюдение правил охраны труда и пожарной безопасности.

Должен знать: приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; Конвенцию о правах ребенка; возрастную и специальную педагогику и психологию; анатомию – физиологические и психологические особенности детей дошкольного возраста и учитывать их в работе, гигиену; специфику развития интересов и потребностей воспитанников, основы их творческой деятельности; методику поиска и поддержки одаренных детей; содержание учебной программы, методику и организацию дополнительного образования детей по физической деятельности; методы развития мастерства; методы воспитательной работы; комплекс физических и двигательных упражнений, методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с воспитанниками, детьми разного возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; технологии педагогической диагностики; основы работы с персональным компьютером, электронной почтой, мультимедийным оборудованием; правила внутреннего трудового распорядка образовательного учреждения; приемы страховки, основы доврачебной медицинской помощи; правила зачисления детей для обучения по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (отсутствие противопоказаний к занятиям); правила и нормы техники безопасности и производственной санитарии; санитарно - гигиенические нормы, предъявляемые к содержанию спортивного зала; правила и нормы охраны жизни и здоровья воспитанников; правила по охране труда и пожарной безопасности.

Требования к квалификации: Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы. Высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное образование в области физкультуры и спорта, доврачебной помощи без предъявления требований к стажу работы, либо среднее профессиональное образование и стаж работы в области физкультуры и спорта не менее 2 лет.

Педагогические условия для реализации программы:

- создание физкультурно - развивающей среды в детском саду (спортивный зал и спортивная площадка на улице);
- в спортивном зале имеется весь необходимый инвентарь: гимнастические палки, скакалки, мячи и др.;
- для успешной реализации программы предусматривается взаимодействие с родителями и педагогами;
- проводятся следующие формы работы: беседы, консультации, мастер - классы, анкетирование, соревнования, показательные выступления и др.

Разнообразие используемых форм работы формирует у взрослых определенные представления и практические умения в продуктивной деятельности и в оказании помощи детям в освоении программы.

Методы и приемы обучения:

- Показ физических упражнений;
- Средства наглядности;
- Разучивание упражнений;
- Исправление ошибок;
- Подвижные игры;
- Имитация упражнений;
- Оценка (самооценка) двигательных действий;
- Индивидуальная страховка и помощь;
- Межличностные отношения между инструктором и ребенком;
- Круговая тренировка;

- Игры на внимание и память;
- Соревновательный эффект;
- Контрольные задания.

Формой подведения итогов реализации данной программы являются: участие детей в соревновательных и показательных выступлениях всероссийского, регионального, муниципального уровней и внутри дошкольной образовательной организации.

Занятие – основная форма организации образовательного процесса. На занятиях по физической подготовке воспитанники под руководством педагога последовательно, соответственно программе, приобретают теоретические знания и практические навыки, а также осваивают элементы базовой культуры личности. На занятиях применяются игровые технологии.

Описание материально – технического обеспечения дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «ЮНЫЕ ОЛИМПИЙЦЫ»

Для реализации программы «ЮНЫЕ ОЛИМПИЙЦЫ» в детском саду имеется музыкально - спортивный зал и спортивная площадка на улице. Оборудование соответствует требованиям программы.

Таблица 1

Спортивный инвентарь:	Технические средства обучения:
1. Мячи: - резиновые (малые, средние, большие) (по 12 шт.); - малые пластмассовые (12 шт.); - массажные резиновые (12 шт.) - баскетбольные (3 шт.) - волейбольные (2 шт.) - футбольные (2шт.)	- флэш - карта (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики, релаксации); - флэш - карта (презентации, видеоролики, мультфильмы).
2. Воздушные шарики (12 шт.)	- магнитофон;
3. Фитболы (7 шт.)	
4. Цветные клубки (12 шт.)	
5. Напольные корзины (4 шт.)	
6. Шнур для натягивания (2шт.)	
9. Волейбольная сетка (1 шт.)	
10. Обручи (10 шт.)	
11. Кубики (20 шт.)	
12. Кегли (20 шт.)	
13. Гимнастические скамейки (4 шт.)	
14. Мишени (2 шт.)	
15. Коврики (12 шт.)	
16.Свисток (2 шт.)	

Наполняемость оборудованием группы и участка			
Оборудование спортивного зала	Предметная наполняемость спортивного зала	Оборудование спортивного участка	Выносной материал
Шведская стенка с 2 - мя пролетами - 1 шт. Спортивная дорожка - 1 шт. Спортивные тренажёры – 2 шт. Ребристые доски - 1 шт. Гимнастическая скамейка, высота 30см -2 шт. Доска для ходьбы - 1шт. Лесенка стремянка - 1 шт. Аудиоаппаратура – 1 шт. Магнитофон – 1 шт.	Флажки красные, зелёные, синие – по 20 шт. Ленты – 30 шт. Погремушки – 20 шт. Обручи легкие пластмассовые - 20 шт. Обручи большие алюминиевые – 10 шт. Малые мячи – 30 шт. Мячи среднего размера - 30 шт. Канат - 2 шт. Гимнастические палки средние - 20 шт. Гимнастические палки большие - 10 шт. Кубики - 30 шт. Кегли - 20 шт. Кольцеброс -1 шт. Островки - 4 шт. Разметчик -1 шт. Бадминтонные ракетки -10 шт. Теннисные ракетки - 4 шт. Мячи - Фитболы - 10 шт. Доска для ходьбы - 1шт. Лесенка – стремянка - 1 шт. Эстафетные палочки - 20 шт. Городки – 3 набора. Турник – 1 шт. Скакалки – 20 шт.	Оборудование для метания – 1 шт. Волейбольная сетка – 1 шт. Баскетбольное кольцо – 1 шт. Бревно – 1 шт. Спортивный комплекс – 1 шт.	Лыжи – 24 пар. Мешочки с песком – 25 шт. Малые мячи (пластмассовые) - 30 шт. Санки – 2 шт. Мини-лыжи – 10 пар.

Длительность занятий зависит от возраста детей и составляет 15 минут в младшей группе, 20 минут в средней группе, 25 минут в старшей группе, 30 минут в подготовительной к школе группе, с периодичностью проведения 2 раза в неделю в младшей, средней, старшей и подготовительной к школе группе.

Возраст	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в год	День недели	Длительность	Время проведения
3 - 4 года Младшая группа	2	72	Вторник	15 минут	10.10 – 10.25 (1) 10.30 – 10.45 (2)
4 - 5 лет Средняя группа	2	72	Вторник	20 минут	10.50 – 11.20 (1) 11.25 – 11.45 (2)
5 - 6 лет Старшая группа	2	72	Четверг	25 минут	10.35 – 11.00 (1) 11.00 – 11.25 (2)
6 - 7 лет Подготовительная к школе группа	2	72	Четверг	30 минут	11.25 – 11.55 (1) 11.55 – 12.25 (2)

Особенности организации, развивающей предметно – пространственной среды для реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «ЮНЫЕ ОЛИМПИЙЦЫ»

Наглядные пособия (таблицы, плакаты по физической подготовке схемы, графические изображения

При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико - педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Санитарно - гигиенические условия проведения непрерывной образовательной деятельности включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря; дезинфекция помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

Возрастная группа	Температура воздуха (0°)
Младшая	+18... +20 0С
Средняя	+18... +20 0С
Старшая	+18... +20 0С
Подготовительная к школе	+18... +20 0С

Санитарные нормы температурного режима в музыкально - спортивном зале.

4. Учебный план дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «ЮНЫЕ ОЛИМПИЙЦЫ»

Пояснительная записка к учебному плану по реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «ЮНЫЕ ОЛИМПИЙЦЫ».

Учебный план по реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «ЮНЫЕ ОЛИМПИЙЦЫ» составлен на основе нормативно – правовых документов, определяющих содержание дошкольного образования:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ МОиН РФ от 17 октября 2013 г. №1155;
3. Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций, постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13";
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 09.11.2018 года «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Устав Березовского муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 36»;
6. Санитарно - эпидемиологические правила и нормативы, постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.01.2003 № 4 «О введении в действие СанПин 2.1.2.1188-03».

Общие положения

Одно из направлений повышения качества дошкольного образования: дополнительное образование детей через предметы физкультурно - спортивного цикла. Содержание дополнительного образования на ступени дошкольного образования реализуется за счет введения модуля физкультурно - спортивная

деятельность, обеспечивающего интеграцию разных видов физической культуры и спортивной деятельности детей и создание оптимальных условий для полноценного развития физкультурно - спортивных способностей детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными возможностями.

Учебный план отражает содержание дошкольного образования и является инструментом целевого развития индивидуальных способностей детей в физкультурно - спортивной деятельности:

1. формирование физической культуры и спортивных способностей в активной деятельности детей;
2. создание развивающей среды для занятий физической культурой;
3. ознакомление детей с основами физической культуры и спорта в среде дошкольного образовательного учреждения.

Особенности организации занятий

Занятия по дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе физкультурно - спортивной направленности «ЮНЫЕ ОЛИМПИЙЦЫ» проводятся на улице и в специально оборудованном зале при несоответствии погодных условий. Занятия в музыкально - спортивном зале полезны и увлекательны, предоставляют детям возможность проявить индивидуальные качества в активной творческой деятельности; систематически последовательно решать задачи развития физкультурно - спортивных способностей детей. В зале имеется весь необходимый инвентарь, место для наглядно - методических пособий и упражнений общефизической, специальной подготовки. На занятиях применяется музыкальное сопровождение, что способствует созданию эмоциональной насыщенности.

Методы и приемы обучения:

- Показ физических упражнений;
- Средства наглядности;
- Разучивание упражнений;
- Исправление ошибок;
- Подвижные игры;
- Имитация упражнений;
- Оценка (самооценка) двигательных действий;
- Индивидуальная страховка и помощь;
- Межличностные отношения между инструктором и ребенком;
- Круговая тренировка;
- Игры на внимание и память;
- Соревновательный эффект
- Контрольные задания

Занятие — основная форма организации образовательного процесса. На занятиях по физической деятельности воспитанники под руководством педагога последовательно, соответственно программе, приобретают теоретические знания и практические навыки, а также усваивают элементы базовой культуры личности. На занятиях применяются игровые технологии.

Формы работы: групповая совместная образовательная деятельность; индивидуальная самостоятельная образовательная деятельность.

Режим образовательной деятельности: в младшей группе (3 – 4 года) – 2 раз, в средней группе (4 – 5 лет) 2 раза, в старшей группе (5 – 6 лет) – 2 раза, в подготовительной к школе группе (6 – 7 лет) – 2 раза в неделю, в первой или во второй половине дня.

Возраст	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в год	День недели	Длительность	Время проведения
3 - 4 года Младшая группа	2	72	Вторник	15 минут	10.10 – 10.25 (1) 10.30 – 10.45 (2)
4 - 5 лет Средняя группа	2	72	Вторник	20 минут	10.50 – 11.20 (1) 11.25 – 11.45 (2)
5 - 6 лет Старшая группа	2	72	Четверг	25 минут	10.35 – 11.00 (1) 11.00 – 11.25 (2)
6 - 7 лет Подготовительная к школе группа	2	72	Четверг	30 минут	11.25 – 11.55 (1) 11.55 – 12.25 (2)

Формой подведения итогов реализации данной программы являются: участие детей в спортивных конкурсах, физкультурно - показательных выступлениях всероссийского, регионального, муниципального уровней и спортивных мероприятий внутри дошкольной образовательной организации.

Продолжительность занятий:

Первый год обучения, дети 3 - 4 лет - 15 минут;

Второй год обучения, дети 4 - 5 лет - 20 минут.

Третий год обучения, дети 5 - 6 лет - 25 минут;

Четвёртый год обучения, дети 6 - 7 лет - 30 минут.

Общее количество занятий в год:

Первый год обучения, дети 3 - 4 лет - 72 занятий;

Второй год обучения, дети 4 - 5 лет - 72 занятия.

Третий год обучения, дети 5 - 6 лет - 72 занятия;

Четвёртый год обучения, дети 6 - 7 лет - 72 занятия

Общее количество занятий за весь период обучения: 288 занятия

Учебный план по реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «ЮНЫЕ ОЛИМПИЙЦЫ»

Период обучения	Первый год обучения (3 - 4 года)		Второй год обучения (4 - 5 лет)		Третий год обучения (5 - 6 лет)		Четвёртый год обучения (6 - 7 лет)	
	Кол-во	Время	Кол-во	Время	Кол-во	Время	Кол-во	Время
Объем нагрузки	2	15 мин	2	20 мин	2	50 мин	2	30 мин
Общее количество занятий в неделю	2	15 мин	2	40 мин	2	50 мин	2	60 мин

Общее количество занятий в месяц	8	90 мин	8	160 мин	8	200 мин	8	240 мин
Общее количество занятий в год	72		72		72		72	
Общее количество занятий за весь период	288							

5. Календарный учебный график образовательной деятельности БМАДОУ «Детский сад № 36» по дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе физкультурно - спортивной направленности «ЮНЫЕ ОЛИМПИЙЦЫ» на 2019 - 2020 учебный год

Календарный учебный график является частью дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе физкультурно - спортивной направленности «ЮНЫЕ ОЛИМПИЙЦЫ».

Календарный учебный график Программы составлен на основе нормативно - правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»»
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва от "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049 - 13 "Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций""
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 09.11.2018 года «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Производственный календарь на 2019 год, на 2020 год.

Календарный учебный график учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности воспитанников и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Не рабочие дни	Суббота, воскресенье, праздничные дни
Продолжительность учебного года	01.09.2020 г. – 31.05.2021 г.
Количество недель в учебном году (У)	38 недель
Продолжительность учебной недели	БМАДОУ работает в режиме пятидневной недели (понедельник - пятница)

Сроки проведения педагогической диагностики (Д)	Первые 2 недели учебного года; Последние 2 недели учебного года;
Праздничные (нерабочие) дни	04.11.2021 г. - День народного Единства; 31.12.2021 г. - 09.01.2022 г. - Новогодние праздники; 23.02.2022 г. – День защитника Отечества; 08.03.2022 г. Международный женский день; 01.05.2022 г. - 02.05.2022 г. - Праздник Мира и Труда; 09.05.2022 г. - День Победы; 12.06.2022 г. – 13.06.2022 г – День России.

Календарный учебный график на 2020 - 2021 учебный год

Месяц	1 учебный месяц				2 учебный месяц				3 учебный месяц				4 учебный месяц				5 учебный месяц				6 учебный месяц				7 учебный месяц				8 учебный месяц				9 учебный месяц											
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
недели	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
занятия	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40				
1 год обучения	У Д	У Д	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У				
2 год обучения	У Д	У Д	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У				
1 год обучения	У Д	У Д	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У				
2 год обучения	У Д	У Д	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У				

*Педагогический мониторинг проводится в ходе занятий (на первом и последнем занятии каждого модуля).

**Формы взаимодействия с детьми по реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «ЮНЫЕ ОЛИМПИЙЦЫ»
в БМАДОУ «Детский сад №36»**

Таблица 1

Возраст	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в год	День недели	Время занятий
3 - 4 лет Младшая группа	2	72	Вторник	10.10 – 10.25 (1) 10.30 – 10.45 (2)
4 - 5 лет Средняя группа	2	72	Вторник	10.50 – 11.20 (1) 11.25 – 11.45 (2)
5 - 6 лет Старшая группа № 4	2	72	Четверг	10.35 – 11.00 (1) 11.00 – 11.25 (2)
6 - 7 лет Подготовительная к школе группа	2	72	Четверг	11.25 – 11.55 (1) 11.55 – 12.25 (2)

Таблица 2

Месяц	Недели	Возраст			
		3 - 4	4 - 5	5 - 6	6 - 7
Сентябрь					
У, Д	1 неделя	2 занятия (30 мин)	2 занятия (40 мин)	2 занятия (50 мин)	2 занятия (1 час)
У, Д	2 неделя	2 занятия (30 мин)	2 занятия (40 мин)	2 занятия (50 мин)	2 занятия (1 час)
У	3 неделя	2 занятия (30 мин)	2 занятия (40 мин)	2 занятия (50 мин)	2 занятия (1 час)

У	4 неделя	2 занятия (30 мин)	2 занятия (40 мин)	2 занятия (50 мин)	2 занятия (1 час)
Общее количество занятий в месяц		8	8	8	8
Октябрь		3 - 4	4 - 5	5 - 6	6 - 7
У	1 неделя	2 занятия (30 мин)	2 занятия (40 мин)	2 занятия (50 мин)	2 занятия (1 час)
У	2 неделя	2 занятия (30 мин)	2 занятия (40 мин)	2 занятия (50 мин)	2 занятия (1 час)
У	3 неделя	2 занятия (30 мин)	2 занятия (40 мин)	2 занятия (50 мин)	2 занятия (1 час)
У	4 неделя	2 занятия (30 мин)	2 занятия (40 мин)	2 занятия (50 мин)	2 занятия (1 час)
Общее количество занятий в месяц		8	8	8	8
Ноябрь		3 - 4	4 - 5	5 - 6	6 - 7
У	1 неделя	2 занятия (30 мин)	2 занятия (40 мин)	2 занятия (50 мин)	2 занятия (1 час)
У	2 неделя	2 занятия (30 мин)	2 занятия (40 мин)	2 занятия (50 мин)	2 занятия (1 час)
У	3 неделя	2 занятия (30 мин)	2 занятия (40 мин)	2 занятия (50 мин)	2 занятия (1 час)
У	4 неделя	2 занятия	2 занятия	2 занятия	2 занятия

		(30 мин)	(40 мин)	(50 мин)	(1 час)
Общее количество занятий в месяц		8	8	8	8
Декабрь		3 - 4	4 - 5	5 - 6	6 - 7
У	1 неделя	2 занятия (30 мин)	2 занятия (40 мин)	2 занятия (50 мин)	2 занятия (1 час)
У	2 неделя	2 занятия (30 мин)	2 занятия (40 мин)	2 занятия (50 мин)	2 занятия (1 час)
У	3 неделя	2 занятия (30 мин)	2 занятия (40 мин)	2 занятия (50 мин)	2 занятия (1 час)
У	4 неделя	2 занятия (30 мин)	2 занятия (40 мин)	2 занятия (50 мин)	2 занятия (1 час)
Общее количество занятий в месяц		8	8	8	8
Январь		3 - 4	4 - 5	5 - 6	6 - 7
У	1 неделя	2 занятия (30 мин)	2 занятия (40 мин)	2 занятия (50 мин)	2 занятия (1 час)
У	2 неделя	2 занятия (30 мин)	2 занятия (40 мин)	2 занятия (50 мин)	2 занятия (1 час)
У	3 неделя	2 занятия (30 мин)	2 занятия (40 мин)	2 занятия (50 мин)	2 занятия (1 час)
У	4 неделя	2 занятия (30 мин)	2 занятия (40 мин)	2 занятия (50 мин)	2 занятия (1 час)

Общее количество занятий в месяц		8	8	8	8
Февраль		3 - 4	4 - 5	5 - 6	6 - 7
У	1 неделя	2 занятия (30 мин)	2 занятия (40 мин)	2 занятия (50 мин)	2 занятия (1 час)
У	2 неделя	2 занятия (30 мин)	2 занятия (40 мин)	2 занятия (50 мин)	2 занятия (1 час)
У	3 неделя	2 занятия (30 мин)	2 занятия (40 мин)	2 занятия (50 мин)	2 занятия (1 час)
У	4 неделя	2 занятия (30 мин)	2 занятия (40 мин)	2 занятия (50 мин)	2 занятия (1 час)
Общее количество занятий в месяц		8	8	8	8
Март		3 - 4	4 - 5	5 - 6	6 - 7
У	1 неделя	2 занятия (30 мин)	2 занятия (40 мин)	2 занятия (50 мин)	2 занятия (1 час)
У	2 неделя	2 занятия (30 мин)	2 занятия (40 мин)	2 занятия (50 мин)	2 занятия (1 час)
У	3 неделя	2 занятия (30 мин)	2 занятия (40 мин)	2 занятия (50 мин)	2 занятия (1 час)
У	4 неделя	2 занятия (30 мин)	2 занятия (40 мин)	2 занятия (50 мин)	2 занятия (1 час)

Общее количество занятий в месяц		8	8	8	8
Апрель		3 - 4	4 - 5	5 - 6	6 - 7
У	1 неделя	2 занятия (30 мин)	2 занятия (40 мин)	2 занятия (50 мин)	2 занятия (1 час)
У	2 неделя	2 занятия (30 мин)	2 занятия (40 мин)	2 занятия (50 мин)	2 занятия (1 час)
У	3 неделя	2 занятия (30 мин)	2 занятия (40 мин)	2 занятия (50 мин)	2 занятия (1 час)
У	4 неделя	2 занятия (30 мин)	2 занятия (40 мин)	2 занятия (50 мин)	2 занятия (1 час)
Общее количество занятий в месяц		8	8	8	8
Май		3 - 4	4 - 5	5 - 6	6 - 7
У	1 неделя	2 занятия (30 мин)	2 занятия (40 мин)	2 занятия (50 мин)	2 занятия (1 час)
У	2 неделя	2 занятия (30 мин)	2 занятия (40 мин)	2 занятия (50 мин)	2 занятия (1 час)
У, Д	3 неделя	2 занятия (30 мин)	2 занятия (40 мин)	2 занятия (50 мин)	2 занятия (1 час)
У, Д	4 неделя	2 занятия (30 мин)	2 занятия (40 мин)	2 занятия (50 мин)	2 занятия (1 час)

Общее количество занятий в месяц	8	8	8	8
Общее количество занятий за год:	72	72	72	72
Общее количество занятий за весь период:	288			

6. Рабочая программа по реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «ЮНЫЕ ОЛИМПИЙЦЫ»

Автор - составитель:
инструктор по физической культуре
Минеева Елена Владимировна

г. Березовский, 2021 год

Содержание программы:

	Обоснование разработки рабочей программы	
1.	Целевой раздел	36
2.	Содержательный раздел	47
3.	Организационный раздел	89

Обоснование разработки рабочей программы

Рабочая программа по реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «ЮНЫЕ ОЛИМПИЙЦЫ» (далее - рабочая программа) составлена на основе нормативно - правовых документов, определяющих содержание дошкольного образования:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ МОиН РФ от 17 октября 2013 г. № 1155;
3. Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций, постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13";
4. Приказ Минпросвещения России от 21.01.2019 №32 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 09.11.2018 года «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Устав Березовского муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 36 «Катюша» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей»

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка формируется под воздействием целого комплекса факторов: биологических, экологических и др. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность – естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Оптимальный объем развития двигательных качеств — одно из условий сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста. Базовыми двигательными качествами детей являются: ловкость, меткость, точность, подвижность, равновесие, ритмичность, быстрота реакции.

Важное место в осенне – весенний период в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Мяч – это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Упражнения в бросании, катании, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствует пространственную ориентировку, формируют умения действовать с мячом, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений. Занимаясь с мячами различного веса и объёма, развиваются не только крупные мышцы, но и мелкие. Увеличивается подвижность в суставах пальцев и кистей, голени и стопы, усиливается кровообращение. При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные

упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность. Особый интерес представляет использование игрового метода. Из вышеизложенного, назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления детей, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решение этой проблемы я вижу в играх, эстафетах и упражнениях с мячом.

Также в зимний период в нашем дошкольном учреждении появилась возможность приобщения дошкольников к лыжному спорту в условиях дополнительного образования. Главной задачей которого состоит в том, чтобы помочь ребенку развиваться как уникальному существу, проявляющему свой спортивный потенциал, выбирающему при этом оптимальные виды деятельности. В процессе обучения на занятиях по лыжной подготовке дошкольников инструктор по физической культуре должен руководствоваться основными дидактическими принципами педагогики, разработанными такими известными педагогами и психологами как Л. С. Выготский, Л. С. Рубинштейн, М. Н. Скаткин, И. Я. Лернер, А. П. Усова, А. М. Леушина, И. Ф. Харламов и др. Однако, отражая специфику физического воспитания в целом, эти принципы имеют особое содержание и реализуются средствами и методами, применяемыми в лыжном спорте. Особенности обучения способам передвижения на лыжах в большей мере отвечают следующие принципы (по Бутину И. М.): сознательность и активность, доступность, систематичность и последовательность, наглядность, прочность и индивидуализация, определены пути решения задач нравственного воспитания: уважительное отношение педагога к каждому ребенку, эмоционально – позитивное общение дошкольников.

Лыжный спорт - один из самых массовых, привлекательных и доступных. Занятия на чистом, морозном воздухе закаляют организм, придают бодрость, развивают мышечную силу, создают условия для работоспособности сердечно - сосудистой системы. Лыжные занятия хорошо влияют на формирование осанки ребенка, предупреждают плоскостопие, укрепляются мышцы спины.

Во время лыжных прогулок и занятий детям приходится выполнять различные действия: спускаться со склона, подниматься на гору разными способами, делать повороты. Это воспитывает в них морально - волевые качества, смелость, решительность, приучает преодолевать трудности, формирует выдержку, воспитывает чувство дружбы, взаимопомощи.

В процессе формирования двигательного навыка исключительно большая роль принадлежит органам чувств. Они направляют движения, корректируют их в пространстве и времени, способствуют созданию комплекса различных ощущений. Кроме того, в ходьбе на лыжах особенно важно овладеть такими специфическими ощущениями для этого вида движений, как «чувство лыж», «чувство снега»:

- «Чувство лыж» в начале обучения определяется ребенком как непривычная тяжесть на ногах, тормозящая свободное передвижение вперед.
- «Чувство снега» характеризуется способностью определения состояния скользящей поверхности, качества снега.

Наблюдения показали, что дети с первых же шагов на лыжах довольно четко определяют характер снежной поверхности: неровности, впадины, качество снега. Поэтому одной из важнейших задач обучения дошкольников ходьбе на лыжах является овладение этими новыми комплексами ощущений. Ребенок быстро растет за счет конечностей. Это вызывает резкое изменение рычагов двигательного аппарата и обеспечивает функциональную перестройку двигательного анализатора. Изменяются и пропорции тела ребенка, что ведет к изменению величины шага, он становится больше.

К подготовительной к школе группе у детей появляется длинный скользящий шаг, это обусловлено не только изменением рычагов двигательного аппарата, но и тренированностью мышц, овладением двигательным навыком. Дети уже в состоянии выдвинуть вперед скользящую ногу. У ребенка к семи годам значительно развивается мышечная сила стопы. Под влиянием физических упражнений повышается ее гибкость. В связи с этим ребенок в состоянии дать большую амплитуду движений отталкивания. Толчок становится более сильным и резким. Количественные и качественные показатели движений свидетельствуют о том, что двигательные возможности ребенка значительно развиваются. Дети освобождаются отряда лишних движений, сами движения становятся более экономичными, а тело –относительно более послушным, ловким, способным выполнять точные координации.

Совершенствуется функция равновесия – одна из основных задач формирования двигательных навыков. А благодаря этому дети приобретают умение при потере равновесия создавать новую опору, выдвигая ногу в сторону падения –совершенствуется «мышечное чувство».

Если с детьми работать и систематически, у них появляется рациональный наклон тела, а соотношение углов наклона приближается к взрослой норме.

Отличительная особенность включает в себя обучение и совершенствование современной техники у воспитанников с применением методики одновременного обучения разным способам передвижения на лыжах. Данная методика предполагает по мере овладения одним способом передвижения на лыжах, не доводя его до прочного закрепления, переходить к изучению другого способа, таким образом, совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием предыдущего. Такая методика полностью соответствует специфике передвижения на лыжах.

Регулярные занятия – это еще и профилактика простудных заболеваний.

Таким образом, каждое занятие становится для ребенка интересным, лично значимым и ценным.

В ходе реализации рабочей программы решаются задачи физического развития детей 3 - 7 лет в двигательной деятельности через дополнительное образование. Интеграция разных видов двигательной деятельности детей обеспечивает оптимальные условия для полноценного развития физкультурно - спортивных способностей детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными возможностями.

Программа является инструментом целевого развития индивидуальных способностей детей в двигательной деятельности. Занятия по дополнительному образованию проводятся в спортивном зале. Предметно - развивающая среда соответствует интересам и потребностям детей, целям и задачам рабочей программы.

Рабочая программа показывает, как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста инструктор создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

Одно из направлений повышения качества дошкольного образования: дополнительное образование детей через предметы физического цикла.

В ходе реализации программы физкультурно - спортивной направленности «ЮНЫЕ ОЛИМПИЙЦЫ» решаются задачи физкультурно - спортивного образования детей 3 - 7 лет в физической деятельности через дополнительное образование дошкольников.

Интеграция разных видов физической культуры и спортивной деятельности детей обеспечивает оптимальные условия для полноценного развития физкультурно - спортивных способностей детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными возможностями.

С этой целью была разработана программа дополнительного образования «ЮНЫЕ ОЛИМПИЙЦЫ», которая составлена на основе методических рекомендаций программы и технологии физического воспитания детей 3 - 7 лет «Физическая культура дошкольникам» Л.И. Пензулаевой, учебно - методического пособия Н.И. Николаевой «Школа мяча» и основными дидактическими принципами педагогики, разработанными такими известными педагогами и психологами как Л. С. Выготский, Л. С. Рубинштейн, М. Н. Скаткин, И. Я. Лернер, А. П. Усова, А. М. Леушина, И. Ф. Харламов и др. Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах деятельности с учетом возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная система (модель) представляет собой оптимальные психолого - педагогические условия, обеспечивающие становление общечеловеческих ценностей, базиса личностной культуры, социальную успешность ребенка дошкольного возраста.

Составляющими этих условия являются:

- содержательные условия;
- организационные условия;
- технологические условия (принципы, методы, приемы);

- материально - технические условия (развивающая среда);
- социально - культурные условия (взаимодействие с родителями).
- контрольно - диагностические условия;

В данной рабочей программе представлены занятия, разработанные на основе следующих положений:

- Физкультурно – оздоровительное направление является частью всей воспитательно - образовательной работы в Образовательной организации и взаимосвязано со всеми ее направлениями. Особенно, важное, значение для воспитания и развития ребенка имеет связь занятий физической культуры с игрой. Такая разносторонняя связь повышает интерес детей к занятиям физической культуры и к игре.

- Для развития физической культуры необходимо создавать развивающую среду, постепенно вовлекая в этот процесс детей, вызывая у них радость, удовольствие, от материала в физкультурных уголках. Большое значение имеет удачный подбор материалов для занятий, удобное и рациональное размещение, доброжелательное отношение педагогу к каждому ребенку; эмоционально – положительная атмосфера занятий.

Актуальность программы в том, что занятия позволяют развивать задатки детей, быстроту, силу, ловкость, гибкость, вестибулярную устойчивость, совершенствуют координацию и точность движений, самоутверждаться проявляя индивидуальность и получая результат своего творчества.

Таким образом, каждое занятие становится для ребенка интересным, лично значимым и ценным.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

- Направленность программы: физкультурно - спортивная.
- Программа предназначена для детей 3 - 7 лет.
- Срок реализации программы: 4 года.
- Формы работы: групповая совместная образовательная деятельность: индивидуальная самостоятельная деятельность.
- Режим образовательной деятельности: 1 или 2 раза в неделю в зависимости от возрастной группы.

Продолжительность занятий:

Первый год обучения, дети 3 - 4 лет - 15 минут;

Второй год обучения, дети 4 - 5 лет - 20 минут;

Третий год обучения, дети 5 - 6 лет - 25 минут;

Четвёртый год обучения, дети 6 - 7 лет - 30 минут.

Общее количество занятий в год:

Первый год обучения, дети 3 - 4 лет - 36 занятий;

Второй год обучения, дети 4 - 5 лет - 72 занятия;

Третий год обучения, дети 5 - 6 лет - 72 занятия;

Четвёртый год обучения, дети 6 - 7 лет - 72 занятия;

Общее количество занятий за весь период обучения: 288 занятий

Цель программы: Укрепление здоровья детей, повышение их физической закалки на основе элементов спортивных игр и упражнений, овладение детьми действиями с мячом, развитие у дошкольников «чувства мяча»; обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах, закаливание и укрепление детского организма, создание условий для разностороннего физического развития (укрепление опорно - двигательного аппарата, сердечно - сосудистой и дыхательной систем)

Задачи:

Оздоровительные:

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие;
- способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

Образовательные:

- познакомить детей с историей, правилами и элементами спортивных игр: баскетбол, пионербол, волейбол, футбол;
- учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом;
- формирование знаний и умений о передвижении на лыжах;
- совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах.

Развивающие:

- развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер;
- формировать простейшие технико - тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, забрасывание в корзину, подача мяча, блокирование, ведение мяча ногами, удар по воротам и умение применять их в игровой ситуации;
- развивать способность действовать мячом на достаточно высоком уровне;
- овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах;
- формирование навыков здорового образа жизни.

Воспитательные:

- формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни
- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
- воспитывать умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей.

Новизна программы: При обучении используются наглядные пособия и технические средства обучения. На занятиях с детьми целесообразно применение игрового метода. Помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используются элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам. Полученные знания и навыки помогут детям реализовать себя в самостоятельном выборе любимого вида спорта и проявить собственные потенциальные возможности, которые они смогут продемонстрировать в дошкольных спартакиадах.

Особенности организации образовательного процесса: Успех обучающих занятий во многом зависит от условий их проведения (метеорологических данных, выбора места для занятий и т.п.). Лучше всего занятия в средней климатической зоне проходят при температуре воздуха – 18 - 12°, полном безветрии и сухом, рассыпчатом снеге (для лыжной подготовки). Нередко при температуре воздуха – 3 - 5° и сильном ветре занятия с детьми оказываются невозможными, так как сильный ветер способствует потере тепла организма. Конечно, это можно предотвратить непрерывной, напряженной физической деятельностью, но маленьким детям нельзя предъявлять таких требований, они быстро устают, начинают капризничать. Необходимо учитывать атмосферное давление и снегопад. При низком атмосферном давлении организм ребенка получает большую нагрузку, а это отрицательно сказывается на физическом состоянии ребенка, учащается дыхание, пульс, который дольше обычного не возвращаются к исходным величинам.

Продолжительность лыжных занятий в большей степени зависит от свойства снега, и от состояния лыжни. Самый лучший снег – это давно выпавший и несколько слежавшийся. Большое количество снега утомляет детей, затрудняет ходьбу на лыжах. Вместе с этим ухудшается координация движений, дети с трудом удерживают равновесие, часто падают.

Лучшее время для занятий с детьми – 10 - 12 часов дня. Занятия в эти часы (часы прогулок) укладываются в режим детского учреждения.

Продолжительность занятий зависит от возраста детей.

1.2. Принципы и подходы к формированию и реализации Программы

Принципы:

1. поддержка разнообразия детства;
2. сохранение уникальности и самоценности детства;
3. реализация программы в формах, специфических для детей дошкольного возраста, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности;
4. принцип индивидуально - дифференцированного подхода; индивидуализации дошкольного образования;
5. принцип гармоничности образования;
6. поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
7. сотрудничество БМАДОУ с семьёй;
8. возрастная адекватность дошкольного образования;
9. соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям, и особенностям развития;
10. приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.

Значимые для реализации программы характеристики: ловкость, быстрота, выносливость, ориентация в пространстве.

Программа физкультурно - оздоровительной направленности «ЮНЫЕ ОЛИМПИЙЦЫ» создана для дошкольников – 3 - 7 лет, рассчитана на 4 учебных года, количество занятий в год: для детей 3 – 4 года – 36 часов (занятия организуются один раз в неделю), для 4 – 5 года – 72 часа, для 5 – 6 лет и для 6 – 7 лет – 72 часа (занятия организуются два раза в неделю). Продолжительность занятия соответственно: для детей 3 – 4 лет – 15 мин, для детей 4 - 5 лет - 20 мин, для детей 5 - 6 лет - 25 мин, для детей 6 - 7 лет - 30 мин.

Характеристики особенностей физического развития детей дошкольного возраста

В дошкольный период закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. В самом общем смысле физическим развитием дошкольника называют процесс изменения естественных морфофункциональных свойств его организма в течение индивидуальной жизни. Внешними количественными показателями физического развития являются, например, изменения пространственных размеров и массы тела, качественно же физическое развитие характеризуется, прежде всего, существенным изменением функциональных возможностей организма по периодам и этапам его возрастного развития, выраженным в изменении отдельных физических качеств и общего уровня физической работоспособности. Для детей дошкольного возраста характерны недостаточная устойчивость тела и ограниченные двигательные возможности. У них быстро развивается нервная система, растет скелет, укрепляется мышечная система, и совершенствуются движения.

Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет

Дети растут, становятся выше и тоньше, у них совершенствуется координация движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия. Они способны овладеть всем спектром навыков активной деятельности, начиная от самых простых (кувыркание, футбол). Двигательные навыки у ребёнка данного возраста: переход от бега к ходьбе по сигналу, умеет держаться прямой линии при ходьбе, прыгает с места, встает из положения «лежа» не раскачиваясь, прыгает с нижней ступеньки (40 см), хлопает в ладоши и притопывает, бежит, ускоряя и замедляя темп, стоит на одной ноге, ходит на цыпочках, легко поворачивается боком, делает прыжки на одной ног, ловит брошенный мяч, легко поднимается с корточек. Ребёнок чередует бег с прыжками, стоит на одной

ноге 10 сек., неуклюже подпрыгивает на одной ноге, чувствует ритм и умеет маршировать под счет или в такт музыке, поднимается по висячей лестнице, меняя ноги, перепрыгивает через препятствие (35 см), делает 3 прыжка вперед, удерживая равновесие, делает кувырки вперед. Ходит назад с носка на пятку, прыгает вперед 10 раз, не падая, бросает набивной мяч кому-либо на расстояние 1-2 м, ловит теннисный мяч с расстояния 1 м.

Возрастные особенности детей от 4 до 5 лет

Возраст от четырех до пяти лет – это средний дошкольный период. Он является очень важным этапом в жизни ребенка. Это период интенсивного развития и роста детского организма. На данном этапе существенно меняется характер ребенка, активно совершенствуются познавательные и коммуникативные способности. Существуют специфические возрастные особенности детей 4–5 лет, которые просто необходимо знать родителям, чтобы развитие и воспитание дошкольника было гармоничным.

В среднем дошкольном возрасте физические возможности ребенка значительно возрастают: улучшается координация, движения становятся все более уверенными. При этом сохраняется постоянная необходимость движения. Активно развивается моторика, в целом средний дошкольник становится более ловким и быстрым по сравнению с младшими. Нужно отметить, что возрастные особенности детей 4–5 лет таковы, что физическую нагрузку нужно дозировать, чтобы она не была чрезмерной.

Возрастные особенности детей от 5 до 6 лет

Более совершенной становится крупная моторика. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются отличия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более порывистые, у девочек – мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. По средству целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребенком небольших по величине усилий на протяжении достаточно длительного времени).

Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребенка при самообслуживании: дети практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются. Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка 5 - 6 лет. Это связано с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребенок становится способным встать на позицию другого).

Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет ребенку видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и отдаленные последствия действий и поступков собственных и других людей.

Возрастные особенности детей от 6 до 7 лет

В целом ребенок 6 - 7 лет осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения. Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике.

Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно - моторная координация девочек более совершенна).

Могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

1.3. Планируемые результаты освоения детьми Программы

Обучение по программе «ЮНЫЕ ОЛИМПИЙЦЫ» состоит из трех этапов: начального, углубленного разучивания и совершенствования двигательных знаний и навыков.

Для осенне – весеннего периода:

Этап начального обучения.

Ожидаемые результаты: дети учатся простейшим действиям с мячом для развития координации движений, развивают умения следить за траекторией полета мяча, вырабатывают быструю ответную реакцию на летящий мяч.

Этап углубленного обучения.

Ожидаемые результаты: дети активно знакомятся с элементами спортивных и подвижных игр с мячом; их действия принимают направленный и осознанный характер. Этап углубленного разучивания упражнений характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники выполнения.

Этап закрепления и совершенствования двигательных знаний и навыков.

Ожидаемые результаты: закрепление полученных знаний, умений и навыков владения мячом в спортивных играх и эстафетах. Этап совершенствования упражнений можно считать завершенным, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

Ребёнок выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание); умеет перебрасывать мяч друг другу снизу, из - за головы (расстояние 3 - 4 м), из положения сидя ноги скрестно, через сетку; может бросать мяч вверх, о пол, ловить его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, с поворотами; легко отбивает мяч правой и левой рукой поочередно на месте и в движении, перебрасывает набивные мячи; владеет метанием на дальность (6 - 12 м) левой и правой рукой; метанием в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя); метанием в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4 - 5 м); метанием в движущуюся цель.

Ребёнок освоил элементы спортивных игр:

Баскетбол:

- умеет передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча)
- умеет перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении;
- умеет ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон;
- умеет забрасывать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча;
- умеет вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь по сигналу.

Волейбол:

- умеет выполнять отбивание мяча после подачи соперника через сетку-умеет производить подачу надувного мяча одной рукой снизу, сверху;
- выполняет простейшие правила игры.

Футбол:

- умеет передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте;
- умеет вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота;

Пионербол:

- умеет производить подачу из-за лицевой линии;
- умеет выполнять бросок через сетку из разных частей площадки;
- способен выполнять игровые действия в команде;
- правильно реагирует на свисток и жесты судьи.

Для зимнего периода:

По окончании первого года обучения воспитанник должен:

знать: - правила поведения на занятиях;

- какие зимние виды спорта существуют;

уметь: - строиться и передвигаться с минилыжами;

- передвижение с палками: «Скандинавская ходьба»;

иметь навыки: - держать равновесие на минилыжах;

По окончании второго года обучения воспитанник должен:

знать: - правила поведения на занятиях по лыжной подготовке;

- требования к одежде;

уметь: - строиться и передвигаться с лыжами в руках и стоя на лыжах;

- передвигаться по ровной лыжне скользящим шагом без палок;
- передвижение на лыжах без палок в равномерном темпе – 100 - 300 метров;

иметь навыки: - поворота на месте переступанием вокруг «пяток» лыж на 90 - 180 градусов;

- переступание приставными шагами в правую - левую сторону;

По окончании третьего года обучения воспитанник должен:

знать: - элементы лыжных ходов; подъемов, спусков и поворотов;

- правила поведения на занятиях по лыжной подготовке;
- требования к одежде, подбору лыжного инвентаря;

уметь: - строиться и передвигаться в составе группы с лыжами в руках и стоя на лыжах;

- передвигаться по ровной лыжне скользящим шагом без палок;
- подниматься на небольшие склоны и спускаться с них;
- передвижение на лыжах без палок в равномерном темпе – 300 - 500 метров;

иметь навыки: - поворота на месте переступанием вокруг «пяток» лыж на 90 - 180 градусов;

- переступание приставными шагами в правую - левую сторону;
- передвижение на лыжах скользящим шагом без палок по учебному кругу;

По окончании четвертого года обучения воспитанник должен:

знать: - влияние занятий лыжной подготовкой на здоровье;

- подготовка одежды, обуви, лыжного инвентаря и правилах поведения на уроках лыжной подготовки;

уметь: - самостоятельно одевать лыжи и осуществлять их смазку;

- быстро строиться в состав группы с лыжами в руках и на лыжах;
- выполнять попеременные движения руками без палок, имитируя двушажный ход на месте;
- передвигаться по ровной лыжне скользящим шагом с палками;
- подниматься на склоны и спускаться с них изученными способам;

иметь навыки: - поворота на месте переступанием вокруг «пяток» лыж на 90 - 180 градусов;

- переступание приставными шагами в правую и в левую сторону;
- передвижение на лыжах скользящим шагом без палок и с палками;
- выполнять подъем «лесенкой»;

1.4. Требования к результатам освоения программы

Для осенне – весеннего периода:

Виды движений:		Средний уровень (1,2 - й год обучения)	Средний уровень (3,4 - й год обучения)
Элементы игры в баскетбол	Ведение мяча в движении - 10 м не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением)	Ведение, перемещаясь шагом, незначительные ошибки в технике ведения, 1 - 2 раза потерял мяч.	Ведение, перемещаясь бегом, незначительные ошибки в технике ведения, 1 - 2 раза потерял мяч.
	Броски мяча в корзину 2 - мя руками из - за головы (с расстояния 3 м, высота – 2 м)	Из 5 бросков 3 попадания.	Из 5 бросков 4 попадания.
Элементы игры в волейбол	Перебрасывания мяча через сетку.	Не задерживает мяч в руках, отбивает высоко и сильно, перебрасывает через сетку.	Видит мяч, быстро реагирует на его полет, ловит двумя руками, отбивает в нужном направлении.
	Перебрасывание мяча друг другу.	Расстояние 3 метра. Не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе. 1 - 2 раза потерял мяч.	Расстояние 4 метра. Технически правильно выполняет действия, проявляет усилия. 1 - 2 раза потерял мяч.
Элементы игры в футбол	Передача мяча друг другу.	Расстояние 3 метра. Не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе. 1 - 2 раза потерял мяч.	Расстояние 4 метра. Технически правильно выполняет действия, проявляет усилия. 1 - 2 раза потерял мяч.

	Ведение мяча в движении - 10 м не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, прокатывая мяч попеременно то одной, то другой ногой)	Ведение, перемещаясь шагом, незначительные ошибки в технике ведения, 1 - 2 раза потерял мяч.	Ведение, перемещаясь бегом, незначительные ошибки в технике ведения, 1 - 2 раза потерял мяч.
	Удар по мячу на точность в цель (ворота) с расстояния 2 - 2,5 м.	2 раза из 10.	3 раза из 10.
	Отбивания мяча на месте.	Не менее 10 раз одной рукой. 2 раза потерял мяч.	Не менее 20 раз одной рукой. 1 - 2 раза потерял мяч.
	Подбрасывания мяча с хлопками в движении	Ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук. Не менее 10 раз подряд. 2 раза потерял мяч.	Ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук, гасит скорость летящего предмета. Не менее 20 раз одной рукой. 1 - 2 раза потерял мяч.
	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте.	15 - 20 раз. 2 раза потерял мяч.	20 - 35 раз. 1 раза потерял мяч.
	Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении.	Умеет ловко принимать, гасить скорость летящего предмета. 15 – 20 раз.	Регулирует силу бросания, мягко удерживает кистями рук. 20 – 35 раз.

Для зимнего периода:

По окончании первого года обучения воспитанник должен:

знать: - правила поведения на занятиях;

- какие зимние виды спорта существуют;

уметь: - строиться и передвигаться с минилыжами;

- передвижение с палками: «Скандинавская ходьба»;

иметь навыки: - держать равновесие на минилыжах;

По окончании второго года обучения воспитанник должен:

знать: - правила поведения на занятиях по лыжной подготовке;

- требования к одежде;

уметь: - строиться и передвигаться с лыжами в руках и стоя на лыжах;

- передвигаться по ровной лыжне скользящим шагом без палок;

- передвижение на лыжах без палок в равномерном темпе – 100 - 300 метров;

иметь навыки: - поворота на месте переступанием вокруг «пяток» лыж на 90 - 180 градусов;

- переступание приставными шагами в правую - левую сторону;

По окончании третьего года обучения воспитанник должен:

знать: - элементы лыжных ходов; подъемов, спусков и поворотов;

- правила поведения на занятиях по лыжной подготовке;
- требования к одежде, подбору лыжного инвентаря;

уметь: - строиться и передвигаться в составе группы с лыжами в руках и стоя на лыжах;

- передвигаться по ровной лыжне скользящим шагом без палок;
- подниматься на небольшие склоны и спускаться с них;
- передвижение на лыжах без палок в равномерном темпе – 300 - 500 метров;

иметь навыки: - поворота на месте переступанием вокруг «пяток» лыж на 90 - 180 градусов;

- переступание приставными шагами в правую - левую сторону;
- передвижение на лыжах скользящим шагом без палок по учебному кругу;

По окончании четвёртого года обучения воспитанник должен:

знать: - влияние занятий лыжной подготовкой на здоровье;

- подготовка одежды, обуви, лыжного инвентаря и правилах поведения на уроках лыжной подготовки;

уметь: - самостоятельно одевать лыжи и осуществлять их смазку;

- быстро строиться в состав группы с лыжами в руках и на лыжах;
- выполнять попеременные движения руками без палок, имитируя двушажный ход на месте;
- передвигаться по ровной лыжне скользящим шагом с палками;
- подниматься на склоны и спускаться с них изученными способам;

иметь навыки: - поворота на месте переступанием вокруг «пяток» лыж на 90 - 180 градусов;

- переступание приставными шагами в правую и в левую сторону;
- передвижение на лыжах скользящим шагом без палок и с палками;
- выполнять подъем «лесенкой»;

2. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа «Я» тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

На занятиях и вне занятий:

- проведение бесед об истории и правилах спортивных игр с мячом и о лыжных видах спорта;
- демонстрация мультимедийных презентаций о видах спорта, правилах игры и т.д., просмотр мультфильмов на спортивную тематику, видеороликов фрагментов уроков физкультуры для детей начальных классов школы;
- освоение детьми техникой игры в пионербол, баскетбол, футбол, волейбол, состоящую из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнёру (стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения);
- освоение детьми техникой ходьбы на лыжах, «скандинавской» ходьбы;
- перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами;
- применение мелких предметов для развития мелких мышц рук;
- использование различных видов мячей, палок, обручей для ОРУ;
- использование дыхательных упражнений;
- проведение ритмической гимнастики;
- использование упражнений на расслабление.

Младшая группа (3 – 4 года)

Цель программы:

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

ЗАДАЧИ:

1. Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.
2. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
3. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.
4. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.
5. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.
6. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.
7. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и

опрятности в повседневной жизни

К концу года дети должны уметь:

- Сформированы представления о ценности здоровья; сформировано желание вести здоровый образ жизни;
- Приучен к опрятности и в соблюдении навыков гигиены в повседневной жизни;
- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя;
- Умеет прыгать на одной ноге, удерживая равновесие, на двух ногах с продвижением вперед;
- Умеет перелезть через препятствие, подползать под препятствие;
- Умеет выполнять упражнения для рук, ног, туловища, махи, приседания, наклоны, вращательные движения;
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места;

Задачи:

- Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
- Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.
- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.
- Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
- Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
- Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Средняя группа (4 – 5 лет)

Цель программы:

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

ЗАДАЧИ:

1. Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).
2. Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
3. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».
4. Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).
5. Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
6. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

К концу года дети должны уметь:

- Уметь ходить и бегать, согласуя движения рук и ног;
- Уметь прыгать на 2-х ногах на месте и с продвижением вперед, прыгать в длину с места не менее 70 см;
- Уметь брать, держать, переносить, класть, катать, бросать мяч из-за головы, от груди;
- Уметь метать предметы правой и левой рукой на дальность на расстояние не менее 5 метров, отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд;
- Уметь лазать по лесенке - стремянке, гимнастической стене, не пропуская реек, перелезая с одного пролёта на другой;
- Уметь ползать, подлезать под натянутую верёвку, перелезть через бревно, лежащее на полу;
- Уметь строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- Уметь кататься на двухколёсном велосипеде;
- Уметь ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону;

Задачи:

- Формировать правильную осанку.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.
- Учить прыжкам через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.
- Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.
- Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Старшая группа (5 - 6 лет)

Цель программы:

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Повышение результативности физического воспитания старших дошкольников посредством движений с мячом и изучения доступных элементов техники наиболее популярных спортивных игр: волейбола, баскетбола, футбола, а также изучение элементов техники ходьбы на лыжах.

ЗАДАЧИ		
1 квартал	2 Квартал	3 Квартал
<ul style="list-style-type: none"> - Формировать двигательную деятельность детей, знакомя их с разнообразными физическими упражнениями. - Воспитывать положительное, эмоциональное отношение к занятиям физическими упражнениями. 	<ul style="list-style-type: none"> - Расширять представления детей о физических упражнениях; - Развивать умение владения мячом, лыжами; - Продолжать развивать у детей навыки общения, воспитывать отзывчивость, доброту, желание помочь взрослым и сверстникам; - Воспитывать положительное эмоциональное отношение к играм; 	<ul style="list-style-type: none"> - Воспитывать интерес, положительное отношение к играм, физическим упражнениям. - Продолжать знакомить детей со свойствами резинового мяча, его формой, объемом, разнообразными действиями с ним; - Развивать меткость, глазомер, умение активно, координировано выполнять разнообразные упражнения.

<p>- Воспитывать доброе отношение к окружающим людям, продолжать создавать благоприятную атмосферу для формирования у детей уверенности в себе и своих возможностях, поощрять игры в коллективе.</p> <p>- Вызывать у детей радостное настроение в преддверии физкультурных занятий, спортивной секции, двигательной деятельности.</p>	<p>- Развивать инициативу и творчество детей в физических упражнениях.</p> <p>- Продолжать знакомить детей со свойствами резинового мяча, его формой, объемом, разнообразными действиями с ним;</p> <p>- Развивать меткость, глазомер, умение активно, координировано выполнять различные упражнения.</p>	
---	---	--

К концу года дети должны уметь:

- Действовать по сигналу инструктора по физической культуре, быстро реагировать на сигнал;
 - Согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах;
 - Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками и одной (не менее 4 - 6 раз подряд); бросание мяча с хлопком; бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя; с поворотом кругом; с отскоком от земли; отбивать мяч о землю двумя руками, одной рукой продвигаясь вперед; отбивать мяч об стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли; метание; забрасывание мяча в баскетбольную корзину
- Задачи:
- приобщать детей к здоровому образу жизни и систематическим физкультурным занятиям, формировать интерес к командно - игровым элементам видов спорта;
 - обеспечить оптимальный объем двигательной активности и улучшение функционального состояния организма на фоне положительных эмоций при выполнении игровых и соревновательных действий;
 - содействовать формированию первоначальных умений выполнения движений с мячом, освоению элементов техники доступных видов спортивных игр (футбола, баскетбола и волейбола) и развитию двигательных способностей;
 - формировать представления об общих правилах, культуре и способах ведения соревновательной борьбы;
 - развивать волевую, мотивационную и эмоциональную сферы, создавать условия для нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания детей старшего дошкольного возраста.

Подготовительная к школе группа (6 - 7 лет).

Цель программы:

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

- Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Повышение результативности физического воспитания старших дошкольников посредством движений с мячом и изучения доступных элементов техники наиболее популярных спортивных игр: волейбола, баскетбола, футбола, а также изучение элементов техники ходьбы на лыжах.

ЗАДАЧИ		
1 квартал	2 Квартал	3 Квартал
<ul style="list-style-type: none"> - Формировать двигательную активность детей, закреплять двигательные навыки в процессе игровой деятельности. - Расширять кругозор детей на основе накопленного и обогащенного двигательного опыта детей. - Формировать начальные представления детей о здоровом образе жизни. - Продолжать знакомство детей с разнообразными действиями с мячом. - Создавать у детей радостное настроение, желание выполнять физические упражнения. 	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать формировать у детей интерес к спортивным играм с мячом. - Закрепить знание детьми названий спортивных игр с мячом и спортсменов, играющих в них; название мяча в этой игре. - Совершенствовать умения и навыки владения мячом. - Воспитывать у детей уважение к товарищам, умение взаимодействовать друг с другом. - Упражнять в выполнении специальных упражнений с мячами. 	<ul style="list-style-type: none"> - Совершенствовать навыки ведения мяча правой левой руками. - Упражнять в передаче мяча друг другу. - Вырабатывать навыки перебрасывания мяча друг другу, через сетку (спортивная игра «волейбол»). - Формировать правильную осанку.

К концу года дети должны уметь:
<ul style="list-style-type: none"> - Действовать по сигналу инструктора по физической культуре, быстро реагировать на сигнал; - Согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах; - Бросание мяча вверх и ловля двумя, одной рукой (не менее 10 – 20 раз подряд); бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом друг к другу, стоя на коленях, сидя по-турецки, лёжа; отбивание мяча о землю поочерёдно одной и другой рукой несколько раз подряд; отбивать мяч о землю двумя, одной рукой, продвигаясь вперёд в прямом направлении, двигаясь «змейкой»; метание; забрасывать мяч в баскетбольное кольцо с места и с 2 - 3 шагов; бросание и ловля мяча от стены с различными заданиями: с отскоком от земли, с поворотом кругом, с перепрыгиванием через отскочивший мяч. <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобщать детей к здоровому образу жизни и систематическим физкультурным занятиям, формировать интерес к командно - игровым элементам видов спорта; - обеспечить оптимальный объем двигательной активности и улучшение функционального состояния организма на фоне положительных эмоций при выполнении игровых и соревновательных действий; - содействовать формированию первоначальных умений выполнения движений с мячом, освоению элементов техники доступных видов спортивных игр (футбола, баскетбола и волейбола) и развитию двигательных способностей;

- формировать представления об общих правилах, культуре и способах ведения соревновательной борьбы;
- развивать волевую, мотивационную и эмоциональную сферы, создавать условия для нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания детей старшего дошкольного возраста.

Таким образом, физическая культура – не только средство развития собственно физических качеств ребенка и укрепления его здоровья, но и важный компонент и средство духовного, нравственного, эстетического воспитания дошкольника. Важнейшая роль в физическом воспитании ребенка по-прежнему принадлежит воспитателям и инструкторам. Именно их умение методически правильно организовать и провести занятия, нестандартные подходы к выбору форм и средств их проведения – важнейшие компоненты развития интереса к занятиям, формирования у ребенка необходимых привычек, двигательных умений и навыков.

Календарно - тематический план для детей 3 - 4 лет

(1 год обучения) – 72 часа

№ п/п	Месяц	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	Сентябрь	Контрольные нормативы по ОФП	Определить уровень физической подготовленности. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	Тесты на определение скоростно - силовых показателей: 1. Пресс. 2. Прыжок с двух на две с места. 3. Упражнения на гибкость.
2	Сентябрь	Контрольные нормативы по ОФП	Определить уровень физической подготовленности. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	Тесты на определение скоростно - силовых показателей: 1. Бег 30 м. 2. Бег 150 м.
3	Сентябрь	Диагностика с мячом	Выявить уровень физической подготовленности детей.	- Отбивание мяча – не менее 10 раз не теряя мяча (дети стоят на месте, наклоняя тело несколько вперед, рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением). - Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м, высота 2 м) - Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте - Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении - Броски мяча на меткость в цель
4	Сентябрь	Диагностика с мячом	Выявить уровень физической подготовленности детей.	- Перебрасывание мяча через сетку. - Перебрасывание мяча друг другу. - Отбивание мяча на месте. - Подбрасывание мяча с хлопками в движении. - Броски мяча в цель на меткость.

5	Октябрь	История возникновения мяча	Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. Познакомить с историей возникновения мяча. Развивать ориентировку в пространстве.	- Знакомство с историей возникновения мяча. - Р/н/и «Свечки», «Одноручье». - Беседа «Спортивные игры с мячом». Д/и «Что это за мяч?» - П/и «Пятнашки с мячом».
6	Октябрь	Знакомство с мячами и правилами по технике безопасности.	Заинтересовать детей и родителей предстоящими занятиями с мячом. Познакомить с разными видами мячей, научить различным техникам обращения с мячом.	- Показ мячей. - Умения пользоваться. - Правила при соблюдении занятий с мячом.
7	Октябрь	Броски мяча	Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 10 раз подряд. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча. Воспитывать самостоятельность.	- Броски мяча вверх и ловля его на месте не менее 10 раз подряд. - Прокатывание мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40 см, длина 1,5-2 м). - Прокатывание мяча ногами по прямой. - П/и «Ловкий стрелок».
8	Октябрь	Подбрасывание мяча	Продолжить учить бросать мяч вверх. Упражнять в перебрасывании мяча. Воспитывать ловкость.	- Подбрасывание мяча вверх. - Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. - П/и «Ловишка с мячом».
9	Ноябрь	Броски мяча	Отрабатывать броски мяча вверх. Развивать глазомер, координации движений. Отрабатывать бросок мяча ногой в цель.	- Броски мяча вверх и ловля его (не менее 10 раз подряд) - Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте. - П/и «Ловишка с мячом». - Броски мяча ногой в цель.
10	Ноябрь	Броски мяча	Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 3 раз подряд. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Воспитывать настойчивость. Учить передавать друг другу мяч ногами.	- Броски мяча об пол и ловля его 2-мя руками (не менее 3 раз подряд). - Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях: стоя, сидя. - Передача мяча друг другу в парах. - П/и «Мяч в воздухе».
11	Ноябрь	Перебрасывание мяча	Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами. Развивать ловкость, внимание, глазомер.	- Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу. - Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками). - Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) с помощью ног. - П/и «Мяч в воздухе».
12	Ноябрь	Перекатывание набивного мяча	Упражнять в перекатывании набивного мяча друг другу. Развивать координацию движений, внимание.	- Забрасывание мяча в корзину. - Перекатывание набивного мяча друг другу. - Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч. - П/и «Кого называли, тот и ловит».

13	Декабрь	Краткая историческая справка о лыжных гонках	Заинтересовать детей и родителей предстоящими лыжными занятиями. Познакомить с историей возникновения лыж, лыжными видами спорта.	Рассказ о лыжах. История возникновения. Лыжные виды спорта.
14	Декабрь	Знакомство с инвентарем и правилами по технике безопасности	Заинтересовать детей и родителей предстоящими лыжными занятиями. Познакомить с лыжным инвентарем, научить надевать и снимать лыжи, стоять на параллельно лежащих лыжах.	Показ лыж, ботинок, креплений. Умения пользоваться. Правила при соблюдении лыжных прогулок и занятий в спортзале.
15	Декабрь	«Скандинавская» ходьба»	Учить детей ходьбе с палками. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	- Ходьба «скандинавская» до 100 м без лыж. - Акцент на отталкивание лыжными палками и их постановка.
16	Декабрь	«Скандинавская» ходьба»	Учить детей ходьбе с палками. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	- Ходьба «скандинавская» до 100 м без лыж. - Акцент на отталкивание лыжными палками и их постановка.
17	Январь	Практические навыки по одеванию минилыж	Учить детей находить свои лыжи, брать их и переносить к месту занятий, чистить после занятия и складывать их на место. Учить раскладывать их, одевать и снимать.	- Знакомство и практические навыки по одеванию минилыж, лыжных палок.
18	Январь	Ходьба на минилыжах Скользящий шаг	Познакомить со скользящим шагом. Учить делать повороты переступанием; обходить предметы. Развивать «чувство лыж». Развивать равновесие.	- Повороты на лыжах на месте: «Веер», «Солнышко», «Скользящий шаг без палок».
19	Январь	Скользящий шаг Закрепление материала	Закреплять полученные навыки передвижения на минилыжах скользящим шагом. Развивать «чувство лыж» «чувство снега». Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на минилыжах.	- Ходьба по прямой скользящим шагом: 50 м на 3 подхода. - Поворот на месте и обратно.
20	Январь	Скользящий шаг Закрепление материала	Закреплять полученные навыки передвижения на лыжах скользящим шагом. Развивать «чувство лыж» «чувство снега». Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.	- Ходьба по прямой скользящим шагом: 50 м на 3 подхода. - Поворот на месте и обратно.
21	Февраль	Свободное катание	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на минилыжах. Повышение функциональных возможностей	- Лыжные катания. - Игры, Эстафеты.

			организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на минилыжах. Формирование навыков здорового образа жизни. Развивать «чувство лыж», «чувство снега».	
22	Февраль	Свободное катание	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на минилыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на минилыжах. Формирование навыков здорового образа жизни. Развивать «чувство лыж», «чувство снега».	- Лыжные катания. - Игры, Эстафеты.
23	Февраль	Работа на скоростную выносливость	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на минилыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на минилыжах. Формирование навыков здорового образа жизни.	- Дистанция 500 м без учета времени по пересеченной местности.
24	Февраль	Работа на скоростную выносливость	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на минилыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на минилыжах. Формирование навыков здорового образа жизни.	- Дистанция 500 м без учета времени по пересеченной местности.
25	Март	Броски мяча	Учить определять направление и скорость мяча. Развивать быстроту, выносливость.	- Бросок мяча об стену и ловля его. - Броски мяча вверх, ловля мяча сидя. - П/и «Не урони мяч».
26	Март	Броски мяча	Упражнять в быстрой смене движений. Закреплять умение работать в парах. Развивать внимание.	- Бросок мяча об стенку и ловля его. - Перебрасывание мяча через сетку в парах. - Передача мяча друг другу парами с помощью ног. - П/и «Вышибалы».
27	Март	Отбивание мяча	Учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. Учить останавливать мяч ногой.	- Отбивание мяча правой, левой рукой. - Перебрасывание мяча друг другу в парах из разных и.п. - Броски мяча вверх.

			Развивать ловкость, мышление.	<ul style="list-style-type: none"> - Остановка мяча ногами. - П/и «Мельница».
28	Март	Отбивание мяча	<p>Учить отбивать мяч. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Отбивание мяча правой и левой рукой. - Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. - Забрасывание мяча в ворота. - П/и «Лови – не лови».
29	Апрель	Перебрасывание мяча	<p>Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. Развивать силу броска, точность движений, глазомер.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Перебрасывание мяча через сетку в парах. - Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками. - П/и «Мельница».
30	Апрель	Перебрасывание мяча	<p>Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. Развивать чувство ритма, точности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли. - Перебрасывание мяча из одной руки в другую. - Перебрасывание мяча друг другу одной рукой через сетку, ловля двумя руками. - П/и «Ловишка с мячом».
31	Апрель	Забрасывание мяча	<p>Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. - Подбрасывание мяча. - Прыжки с мячами. - Забрасывание мяча в ворота. - П/и «Ловкий стрелок».
32	Апрель	Диагностика с мячом	Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> - Отбивание мяча – не менее 10 раз не теряя мяча (дети стоят на месте, наклоняя тело несколько вперед, рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением). - Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м, высота 2 м) - Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте - Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении - Броски мяча на меткость в цель
33	Май	Диагностика с мячом	Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> - Перебрасывание мяча через сетку. - Перебрасывание мяча друг другу. - Отбивание мяча на месте. - Подбрасывание мяча с хлопками в движении. - Броски мяча в цель на меткость.

34	Май	Контрольные нормативы по ОФП	Определить уровень физической подготовленности. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	Тесты на определение скоростно - силовых показателей: 1. Пресс. 2. Прыжок с двух на две с места. 3. Упражнения на гибкость.
35	Май	Контрольные нормативы по ОФП	Определить уровень физической подготовленности. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	Тесты на определение скоростно - силовых показателей: 1. Бег 30 м. 2. Бег 150 м.
36	Май	Итоговое	Закреплять навыки здорового образа жизни.	- Развлечение " Быстрый мяч "

Календарно - тематический план для детей 4 - 5 лет

(2 год обучения) – 72 часа

№ п/п	Месяц	Кол –во занятий	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	Сентябрь	1	Контрольные нормативы по ОФП	Определить уровень физической подготовленности. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	Тесты на определение скоростно - силовых показателей: 1. Пресс. 2. Прыжок с двух на две с места. 3. Упражнения на гибкость.
2	Сентябрь	1	Контрольные нормативы по ОФП	Определить уровень физической подготовленности. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	Тесты на определение скоростно - силовых показателей: 1. Бег 30 м. 2. Бег 150 м.
3	Сентябрь	1	Диагностика с мячом	Выявить уровень физической подготовленности детей.	- Отбивание мяча – не менее 10 раз не теряя мяча (дети стоят на месте, наклоняя тело несколько вперед, рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением). - Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м, высота 2 м) - Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте - Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении - Броски мяча на меткость в цель

4	Сентябрь	1	Диагностика с мячом	Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> - Перебрасывание мяча через сетку. - Перебрасывание мяча друг другу. - Отбивание мяча на месте. - Подбрасывание мяча с хлопками в движении. - Броски мяча в цель на меткость.
5	Сентябрь	2	История возникновения мяча	Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. Познакомить с историей возникновения мяча. Развивать ориентировку в пространстве.	<ul style="list-style-type: none"> - Знакомство с историей возникновения мяча. - Р/н/и «Свечки», «Одноручье». - Беседа «Спортивные игры с мячом». Д/и «Что это за мяч?» - П/и «Пятнашки с мячом».
6	Сентябрь	2	Знакомство с мячами и правилами по технике безопасности.	Заинтересовать детей и родителей предстоящими занятиями с мячом. Познакомить с разными видами мячей, научить различным техникам обращения с мячом.	<ul style="list-style-type: none"> - Показ мячей. - Умения пользоваться. - Правила при соблюдении занятий с мячом.
7	Октябрь	2	Броски мяча	Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 10 раз подряд. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча. Воспитывать самостоятельность.	<ul style="list-style-type: none"> - Броски мяча вверх и ловля его на месте не менее 10 раз подряд. - Прокатывание мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40 см, длина 1,5-2 м). - Прокатывание мяча ногами по прямой. - П/и «Ловкий стрелок».
8	Октябрь	2	Подбрасывание мяча	Продолжить учить бросать мяч вверх. Упражнять в перебрасывании мяча. Воспитывать ловкость.	<ul style="list-style-type: none"> - Подбрасывание мяча вверх. - Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. - П/и «Ловишка с мячом».
9	Октябрь	2	Броски мяча	Отрабатывать броски мяча вверх. Развивать глазомер, координации движений. Отрабатывать бросок мяча ногой в цель.	<ul style="list-style-type: none"> - Броски мяча вверх и ловля его (не менее 10 раз подряд) - Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте. - Броски мяча ногой в цель. - П/и «Ловишка с мячом».
10	Октябрь	2	Броски мяча	Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 3 раз подряд. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Воспитывать настойчивость. Учить передавать друг другу мяч ногами.	<ul style="list-style-type: none"> - Броски мяча об пол и ловля его 2-мя руками (не менее 3 раз подряд). - Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях: стоя, сидя. - Передача мяча друг другу в парах. - П/и «Мяч в воздухе».
11	Ноябрь	2	Перебрасывание мяча	Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами.	<ul style="list-style-type: none"> - Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу.

				Развивать ловкость, внимание, глазомер.	- Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками). - Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) с помощью ног. - П/и «Мяч в воздухе».
12	Ноябрь	2	Перебрасывание мяча	Учить перебрасывать мяч через сетку. Совершенствовать метание набивного мяча. Воспитывать выдержку.	- Перебрасывание мяча через сетку. - Метание набивного мяча из-за головы. - П/и «Гонка мячей по шеренгам»
13	Ноябрь	2	Перекатывание набивного мяча	Упражнять в перекатывании набивного мяча друг другу. Развивать координацию движений, внимание.	- Забрасывание мяча в корзину. - Перекатывание набивного мяча друг другу. - Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч. - П/и «Кого назвали, тот и ловит».
14	Ноябрь	2	Перебрасывание мяча	Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным.	- Перебрасывание мяча через сетку. - Прокатывание в ворота набивного мяча головой. - П/и «Мяч – капитану».
15	Декабрь	2	Краткая историческая справка о лыжных гонках	Заинтересовать детей и родителей предстоящими лыжными занятиями. Познакомить с историей возникновения лыж, лыжными видами спорта.	Рассказ о лыжах. История возникновения. Лыжные виды спорта.
16	Декабрь	2	Знакомство с инвентарем и правилами по технике безопасности	Заинтересовать детей и родителей предстоящими лыжными занятиями. Познакомить с лыжным инвентарем, научить надевать и снимать лыжи, стоять на параллельно лежащих лыжах.	Показ лыж, ботинок, креплений. Умения пользоваться. Правила при соблюдении лыжных прогулок и занятий в спортзале.
17	Декабрь	2	«Скандинавская» ходьба»	Учить детей ходьбе с палками. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	- Ходьба «скандинавская» до 200 м без лыж. - Акцент на отталкивание лыжными палками и их постановка.
18	Декабрь	2	«Скандинавская» ходьба»	Учить детей ходьбе с палками. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	- Ходьба «скандинавская» до 200 м без лыж. - Акцент на отталкивание лыжными палками и их постановка.
19	Январь	2	Практические навыки по одеванию лыж	Учить детей находить свои лыжи, брать их и переносить к месту занятий, чистить после занятия и складывать их на место. Учить раскладывать их, одевать и снимать.	- Знакомство и практические навыки по одеванию лыж, лыжных палок.

20	Январь	2	Ходьба на лыжах Скользющий шаг	Познакомить со скользящим шагом. Учить делать повороты переступанием; обходить предметы. Развивать «чувство лыж». Развивать равновесие.	- Повороты на лыжах на месте: «Веер», «Солнышко», «Скользющий шаг без палок».
21	Январь	2	Скользющий шаг Закрепление материала	Закреплять полученные навыки передвижения на лыжах скользящим шагом. Развивать «чувство лыж» «чувство снега». Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.	- Ходьба по прямой скользящим шагом: 50 м на 3 подхода. - Поворот на месте и обратно.
22	Январь	2	Скользющий шаг Закрепление материала	Закреплять полученные навыки передвижения на лыжах скользящим шагом. Развивать «чувство лыж» «чувство снега». Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.	- Ходьба по прямой скользящим шагом: 50 м на 3 подхода. - Поворот на месте и обратно.
23	Февраль	2	Свободное катание	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на минилыжах. Формирование навыков здорового образа жизни. Развивать «чувство лыж», «чувство снега».	- Лыжные катания. - Игры, Эстафеты.
24	Февраль	2	Свободное катание	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на минилыжах. Формирование навыков здорового образа жизни. Развивать «чувство лыж», «чувство снега».	- Лыжные катания. - Игры, Эстафеты.
25	Февраль	2	Работа на скоростную выносливость	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами	- Дистанция 1000 м без учета времени по пересеченной местности.

				безопасности поведения в зимний период при передвижении на минилыжах. Формирование навыков здорового образа жизни.	
26	Февраль	2	Работа на скоростную выносливость	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на минилыжах. Формирование навыков здорового образа жизни.	- Дистанция 1000 м без учета времени по пересеченной местности.
27	Март	2	Броски мяча	Учить определять направление и скорость мяча. Развивать быстроту, выносливость.	- Бросок мяча об стену и ловля его. - Броски мяча вверх, ловля мяча сидя. - П/и «Не урони мяч».
28	Март	2	Броски мяча	Упражнять в быстрой смене движений. Закреплять умение работать в парах. Развивать внимание.	- Бросок мяча об стенку и ловля его. - Перебрасывание мяча через сетку в парах. - Передача мяча друг другу парами с помощью ног. - П/и «Вышибалы».
29	Март	2	Отбивание мяча	Учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. Учить останавливать мяч ногой. Развивать ловкость, мышление.	- Отбивание мяча правой, левой рукой. - Перебрасывание мяча друг другу в парах из разных и.п. - Броски мяча вверх. - Остановка мяча ногой. - П/и «Мельница».
30	Март	2	Отбивание мяча	Учить отбивать мяч. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.	- Отбивание мяча правой и левой рукой. - Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. - Забрасывание мяча в ворота. - П/и «Лови – не лови».
31	Апрель	2	Перебрасывание мяча	Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. Развивать силу броска, точность движений, глазомер.	- Перебрасывание мяча через сетку в парах. - Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками. - П/и «Мельница».
32	Апрель	2	Перебрасывание мяча	Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. Развивать чувство ритма, точности.	- Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли. - Перебрасывание мяча из одной руки в другую. - Перебрасывание мяча друг другу одной рукой через сетку, ловля двумя руками. - П/и «Ловишка с мячом».
33	Апрель	2	Забрасывание мяча	Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.	- Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. - Подбрасывание мяча.

				Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч.	- Прыжки с мячами. - Забрасывание мяча в ворота. - П/и «Ловкий стрелок».
34	Апрель	2	Забрасывание мяча	Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком.	- Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. - Подбрасывание мяча с хлопками. - Прыжки с мячами. - Забрасывание мяча в ворота. - П/и «Ловкий стрелок».
35	Май	2	Перебрасывание мяча	Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно. передавать мяч партнеру. Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками. Учиться метать мяч в цель.	- Перебрасывание мяча через сетку (в парах). - Броски мяча вверх. - Метание мяча правой и левой рукой. - П/и «Попади мячом в цель».
36	Май	1	Диагностика с мячом	Выявить уровень физической подготовленности детей.	- Отбивание мяча – не менее 10 раз не теряя мяча (дети стоят на месте, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением). - Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м, высота 2 м) - Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте - Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении - Броски мяча на меткость в цель
37	Май	1	Диагностика с мячом	Выявить уровень физической подготовленности детей.	- Перебрасывание мяча через сетку. - Перебрасывание мяча друг другу. - Отбивание мяча на месте. - Подбрасывание мяча с хлопками в движении. - Броски мяча в цель на меткость.
38	Май	1	Контрольные нормативы по ОФП	Определить уровень физической подготовленности. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	Тесты на определение скоростно - силовых показателей: 1. Пресс. 2. Прыжок с двух на две с места. 3. Упражнения на гибкость.
39	Май	1	Контрольные нормативы по ОФП	Определить уровень физической подготовленности. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость.	Тесты на определение скоростно - силовых показателей: 1. Бег 30 м. 2. Бег 150 м.

				Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	
40	Май	2	Итоговое	Учимся действовать в команде. Закреплять навыки здорового образа жизни.	- Эстафеты с использованием мяча. - Развлечение " Быстрый мяч "

Календарно - тематический план для детей 5 - 6 лет

(3 год обучения) – 72 часа

№ п/п	Месяц	Кол –во занятий	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	Сентябрь	1	Контрольные нормативы по ОФП	Определить уровень физической подготовленности. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	Тесты на определение скоростно - силовых показателей: 1. Пресс. 2. Прыжок с двух на две с места. 3. Упражнения на гибкость.
2	Сентябрь	1	Контрольные нормативы по ОФП	Определить уровень физической подготовленности. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	Тесты на определение скоростно - силовых показателей: 1. Бег 30 м. 2. Бег 150 м.
3	Сентябрь	1	Диагностика с мячом	Выявить уровень физической подготовленности детей.	- Отбивание мяча – не менее 10 раз не теряя мяча (дети стоят на месте, наклоняя тело несколько вперед, рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением). - Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м, высота 2 м) - Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте - Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении - Броски мяча на меткость в цель
4	Сентябрь	1	Диагностика с мячом	Выявить уровень физической подготовленности детей.	- Перебрасывание мяча через сетку. - Перебрасывание мяча друг другу. - Отбивание мяча на месте. - Подбрасывание мяча с хлопками в движении. - Броски мяча в цель на меткость.
5	Сентябрь	2	История возникновения мяча	Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. Познакомить с историей возникновения мяча.	- Знакомство с историей возникновения мяча. - Р/н/и «Свечки», «Одноручье».

				Развивать ориентировку в пространстве.	- Беседа «Спортивные игры с мячом». Д/и «Что это за мяч?» - П/и «Пятнашки с мячом».
6	Сентябрь	2	Знакомство с мячами и правилами по технике безопасности.	Заинтересовать детей и родителей предстоящими занятиями с мячом. Познакомить с разными видами мячей, научить различным техникам обращения с мячом.	- Показ мячей. - Умения пользоваться. - Правила при соблюдении занятий с мячом.
7	Октябрь	1	Броски мяча	1.Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 10 раз подряд. 2.Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча. 3.Воспитывать самостоятельность.	Броски мяча вверх и ловля его на месте не менее 10 раз подряд. - Прокатывание мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40 см, длина 1,5-2 м) - Прокатывание мяча ногами по прямой П/и «Ловкий стрелок»
8	Октябрь	1	Подбрасывание мяча	Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками. Упражнять в перебрасывании мяча. Воспитывать ловкость.	- Подбрасывание мяча вверх с хлопками. - Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. - П/и «Ловишка с мячом».
9	Октябрь	1	Броски мяча	Отрабатывать броски мяча вверх в движении. Развивать глазомер, координации движений. Отрабатывать бросок мяча ногой в цель.	- Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 3-х раз подряд). - Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте. - Броски мяча ногой в цель. - П/и «Ловишка с мячом».
10	Октябрь	1	Броски мяча	Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 3 раз подряд. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Воспитывать настойчивость. Учить передавать друг другу мяч ногами.	- Броски мяча об пол и ловля 2-мя руками в движении (не менее 3-х раз). - Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя. - Передача мяча друг другу в парах. - П/и «Мяч в воздухе».
11	Октябрь	1	Перебрасывание мяча	Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами. Развивать ловкость, внимание, глазомер.	- Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу. - Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками). - Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) с помощью ног. - П/и «Мяч в воздухе».

12	Октябрь	1	Перекатывание набивного мяча	Упражнять в перекатывании набивного мяча друг другу. Развивать координацию движений, внимание.	- Забрасывание мяча в корзину. - Перекатывание набивного мяча друг другу. - Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч. - П/и «Кого назвали, тот и ловит».
13	Октябрь	1	Перебрасывание мяча	Учить перебрасывать мяч через сетку. Совершенствовать метание набивного мяча. Воспитывать выдержку.	- Перебрасывание мяча через сетку. - Метание набивного мяча из-за головы. - П/и «Гонка мячей по шеренгам».
14	Октябрь	1	Перебрасывание мяча	Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным.	- Перебрасывание мяча через сетку. - Прокатывание в ворота набивного мяча головой. - П/и «Мяч – капитану».
15	Ноябрь	1	Броски мяча	Упражнять в быстрой смене движений. Закреплять умение работать в парах. Развивать внимание.	- Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза. - Перебрасывание мяча через сетку в парах - Передача мяча друг другу парами с помощью ног. - П/и «Вышибалы».
16	Ноябрь	1	Отбивание мяча	Учить отбивать мяч одной рукой на месте. Учить останавливать мяч ногой. Упражнять в быстрой смене движений. Развивать ловкость.	- Отбивание мяча правой и левой рукой на месте. - Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза. - Остановка мяча ногой. - П/и «Отбей мяч».
17	Ноябрь	1	Отбивание мяча	Учить отбивать мяч в движении. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.	- Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м). - Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. - Забрасывание мяча в ворота. - П/и «Лови – не лови».
18	Ноябрь	1	Забрасывание мяча	Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком.	- Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. - Подбрасывание мяча с хлопками в движении. - Прыжки с мячами. - Забрасывание мяча в ворота. - П/и «Ловкий стрелок».
19	Ноябрь	1	Перебрасывание мяча	Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. Развивать силу броска, точность движений, глазомер.	- Перебрасывание мяча через сетку в парах. - Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками. - П/и «Мельница».
20	Ноябрь	1	Перебрасывание мяча	Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. Развивать чувство ритма, точности.	- Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли. - Перебрасывание мяча из одной руки в другую.

					<ul style="list-style-type: none"> - Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками. - П/и «Ловишка с мячом».
21	Ноябрь	1	Забрасывание мяча	<p>Учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов.</p> <p>Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель.</p> <p>Учить забрасывать мяч в ворота.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов). - Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м). - Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног. - Прыжки с мячами. - П/и «Гонка мячей по шеренгам».
22	Ноябрь	1	Броски мяча	<p>Учить определять направление и скорость мяча.</p> <p>Развивать быстроту, выносливость.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Бросок мяча об стену и ловля его 2 раза (с хлопком). - Броски мяча вверх, ловля мяча сидя. - П/и «Не урони мяч».
23	Декабрь	2	Краткая историческая справка о лыжных гонках	<p>Заинтересовать детей и родителей предстоящими лыжными занятиями.</p> <p>Познакомить с историей возникновения лыж, лыжными видами спорта.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Рассказ о лыжах. - История возникновения. - Лыжные виды спорта.
24	Декабрь	2	Знакомство с инвентарем и правилами по технике безопасности	<p>Заинтересовать детей и родителей предстоящими лыжными занятиями.</p> <p>Познакомить с лыжным инвентарем, научить надевать и снимать лыжи, стоять на параллельно лежащих лыжах.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Показ лыж, ботинок, креплений. - Умения пользоваться. - Правила при соблюдении лыжных прогулок и занятий в спортзале.
25	Декабрь	2	«Скандинавская» ходьба»	<p>Учить детей ходьбе с палками. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.</p>	<p>Ходьба «скандинавская» до 200 м без лыж. Акцент на отталкивание лыжными палками и их постановка.</p>
26	Декабрь	2	«Скандинавская» ходьба»	<p>Учить детей ходьбе с палками. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.</p>	<p>Ходьба «скандинавская» до 500 м без лыж. Акцент на отталкивание лыжными палками и их постановка.</p>
27	Январь	2	Практические навыки по одеванию лыж.	<p>Учить детей находить свои лыжи, брать их и переносить к месту занятий, чистить после занятия и ставить их на место. Учить раскладывать их, одевать и снимать.</p>	<p>Знакомство и практические навыки по одеванию лыж, лыжных палок.</p>
28	Январь	2	Ходьба на лыжах. Скользящий шаг	<p>Познакомить со скользящим шагом.</p> <p>Учить делать повороты переступанием; обходить предмету (клумбу, беседку, скамейку).</p> <p>Развивать «чувство лыж». Развивать равновесие.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Повороты на лыжах на месте: «Веер», «Солнышко», «Скользящий шаг без палок».

29	Январь	1	Скользкий шаг. Закрепление материала	Закреплять полученные навыки передвижения на лыжах скользящим шагом. Развивать «чувство лыж» «чувство снега». Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.	- Ходьба по прямой скользящим шагом. 50 м на 3 подхода. - Поворот на месте и обратно.
30	Январь	1	Скользкий шаг. Закрепление материала	Закреплять полученные навыки передвижения на лыжах скользящим шагом. Развивать «чувство лыж» «чувство снега». Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.	- Ходьба по прямой скользящим шагом. 50 м на 6 подходов. - Поворот на месте и обратно.
31	Январь	2	Ходьба скользящим шагом с палками	Учить ходьбе по прямой скользящим шагом при помощи палок. Учить попеременному двушажному ходу с палками. Развивать «чувство лыж» «чувство снега». Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.	- Ходьба по прямой скользящим шагом при помощи палок. - Попеременный двушажный ход.
32	Февраль	1	Совершенствуем попеременный двушажный ход	Совершенствовать навык передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом по прямой. Развивать «чувство лыж», «чувство снега». Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.	- Передвижения по прямой попеременным двушажным ходом. Дистанция 200 м на 2 подхода.
33	Февраль	1	Совершенствуем попеременный двушажный ход	Совершенствовать навык передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом по прямой. Развивать «чувство лыж», «чувство снега». Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.	- Передвижения по прямой попеременным двушажным ходом. Дистанция 200 м на 4 подхода.
34	Февраль	1	Спринтерские дистанции	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей	- Работа над скоростью на дистанции до 50 м по 4 подходам.

				организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Развивать «чувство лыж», «чувство снега».	
35	Февраль	1	Спринтерские дистанции	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Развивать «чувство лыж», «чувство снега».	- Работа над скоростью на дистанции до 50 м по 6 подходов.
36	Февраль	1	Свободное катание	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни. Развивать «чувство лыж», «чувство снега».	- Лыжные катания. - Игры, Эстафеты.
37	Февраль	1	Свободное катание	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни. Развивать «чувство лыж», «чувство снега».	- Лыжные катания. - Игры, Эстафеты.
38	Февраль	1	Работа на скоростную выносливость	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни.	Дистанция 1000 м без учета времени по пересеченной местности.
39	Февраль	1	Работа на скоростную выносливость	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей	Дистанция 1500 м без учета времени по пересеченной местности.

				организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни.	
40	Март	2	Броски мяча	Учить определять направление и скорость мяча. Развивать быстроту, выносливость.	- Бросок мяча об стену и ловля его. - Броски мяча вверх, ловля мяча сидя. - П/и «Не урони мяч».
41	Март	2	Броски мяча	Упражнять в быстрой смене движений. Закреплять умение работать в парах. Развивать внимание.	- Бросок мяча об стенку и ловля его. - Перебрасывание мяча через сетку в парах. - Передача мяча друг другу парами с помощью ног. - П/и «Вышибалы».
42	Март	2	Отбивание мяча	Учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. Учить останавливать мяч ногой. Развивать ловкость, мышление.	- Отбивание мяча правой, левой рукой. - Перебрасывание мяча друг другу в парах из разных и.п. - Броски мяча вверх. - Остановка мяча ногой. - П/и «Мельница».
43	Март	2	Отбивание мяча	Учить отбивать мяч. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.	- Отбивание мяча правой и левой рукой. - Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. - Забрасывание мяча в ворота. - П/и «Лови – не лови».
44	Апрель	2	Перебрасывание мяча	Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. Развивать силу броска, точность движений, глазомер.	- Перебрасывание мяча через сетку в парах. - Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками. - П/и «Мельница».
45	Апрель	2	Перебрасывание мяча	Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. Развивать чувство ритма, точности.	- Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли. - Перебрасывание мяча из одной руки в другую. - Перебрасывание мяча друг другу одной рукой через сетку, ловля двумя руками. - П/и «Ловишка с мячом».
46	Апрель	2	Забрасывание мяча	Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч.	- Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. - Подбрасывание мяча. - Прыжки с мячами. - Забрасывание мяча в ворота. - П/и «Ловкий стрелок».
47	Апрель	2	Забрасывание мяча	Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.	- Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. - Подбрасывание мяча с хлопками. - Прыжки с мячами.

				Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком.	- Забрасывание мяча в ворота. - П/и «Ловкий стрелок».
48	Май	2	Перебрасывание мяча	Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно. передавать мяч партнеру. Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками. Учиться метать мяч в цель.	- Перебрасывание мяча через сетку (в парах). - Броски мяча вверх. - Метание мяча правой и левой рукой. - П/и «Попади мячом в цель».
49	Май	1	Диагностика с мячом	Выявить уровень физической подготовленности детей.	- Отбивание мяча – не менее 10 раз не теряя мяча (дети стоят на месте, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением). - Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м, высота 2 м) - Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте - Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении - Броски мяча на меткость в цель
50	Май	1	Диагностика с мячом	Выявить уровень физической подготовленности детей.	- Перебрасывание мяча через сетку. - Перебрасывание мяча друг другу. - Отбивание мяча на месте. - Подбрасывание мяча с хлопками в движении. - Броски мяча в цель на меткость.
51	Май	1	Контрольные нормативы по ОФП	Определить уровень физической подготовленности. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	Тесты на определение скоростно - силовых показателей: 1. Пресс. 2. Прыжок с двух на две с места. 3. Упражнения на гибкость.
52	Май	1	Контрольные нормативы по ОФП	Определить уровень физической подготовленности. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	Тесты на определение скоростно - силовых показателей: 1. Бег 30 м. 2. Бег 150 м.
53	Май	2	Итоговое	Учимся действовать в команде. Закреплять навыки здорового образа жизни.	- Эстафеты с использованием мяча. - Развлечение " Быстрый мяч "

Календарно - тематический план для детей 6 - 7 лет

(4 год обучения) – 72 часа

№ п/п	Месяц	Кол –во занятий	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	Сентябрь	1	Контрольные нормативы по ОФП	Определить уровень физической подготовленности. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	Тесты на определение скоростно - силовых показателей: 1. Пресс. 2. Прыжок с двух на две с места. 3. Упражнения на гибкость.
2	Сентябрь	1	Контрольные нормативы по ОФП	Определить уровень физической подготовленности. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	Тесты на определение скоростно - силовых показателей: 1. Бег 30 м. 2. Бег 150 м.
3	Сентябрь	1	Диагностика с мячом	Выявить уровень физической подготовленности детей.	- Отбивание мяча – не менее 10 раз не теряя мяча (дети стоят на месте, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением). - Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м, высота 2 м) - Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте - Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении - Броски мяча на меткость в цель
4	Сентябрь	1	Диагностика с мячом	Выявить уровень физической подготовленности детей.	- Перебрасывание мяча через сетку. - Перебрасывание мяча друг другу. - Отбивание мяча на месте. - Подбрасывание мяча с хлопками в движении. - Броски мяча в цель на меткость.
5	Сентябрь	1	История возникновения мяча	Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. Познакомить с историей возникновения мяча. Развивать ориентировку в пространстве.	- Знакомство с историей возникновения мяча. - Р/н/и «Свечки», «Одноручье». - Беседа «Спортивные игры с мячом». Д/и «Что это за мяч?» - П/и «Пятнашки с мячом».
6	Сентябрь	1	Знакомство с мячами и правилами по	Заинтересовать детей и родителей предстоящими занятиями с мячом. Познакомить с разными видами мячей,	- Показ мячей. - Умения пользоваться. - Правила при соблюдении занятий с мячом.

			техники безопасности.	научить различным техникам обращения с мячом.	
7	Сентябрь	1	Беседа о спортивной игре «Волейбол»	Познакомить детей со спортивной игрой волейбол, правилами игры. Закреплять умение мягко ловить мяч кистями рук. Воспитывать целеустремленность.	- Беседа о спортивной игре «Волейбол». - Броски мяча вверх и ловля его на месте не 20 раз. - П/и «Ловишка с мячом».
8	Сентябрь	1	Беседа о спортивной игре «Баскетбол»	Познакомить детей со спортивной игрой баскетбол, правилами игры. Упражнять в забрасывании мяча в корзину, мягкой ловле кистями рук. Развивать глазомер, ловкость.	- Беседа о спортивной игре «Баскетбол». - Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. - Броски мяча вверх с хлопком. - П/и «Охотники и куропатки».
9	Октябрь	1	Броски мяча	Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 10 раз подряд. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча. Воспитывать самостоятельность.	- Броски мяча вверх и ловля его на месте не менее 10 раз подряд. - Прокатывание мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40 см, длина 1,5-2 м). - Прокатывание мяча ногами по прямой. - П/и «Ловкий стрелок».
10	Октябрь	1	Подбрасывание мяча	Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками. Упражнять в перебрасывании мяча. Воспитывать ловкость.	- Подбрасывание мяча вверх с хлопками. - Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. - П/и «Ловишка с мячом».
11	Октябрь	1	Броски мяча	Отрабатывать броски мяча вверх в движении. Развивать глазомер, координации движений. Отрабатывать бросок мяча ногой в цель.	- Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 3-х раз подряд). - Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте. - Броски мяча ногой в цель. - П/и «Ловишка с мячом».
12	Октябрь	1	Броски мяча	Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 3 раз подряд. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Воспитывать настойчивость. Учить передавать друг другу мяч ногами.	- Броски мяча об пол и ловля 2-мя руками в движении (не менее 3-х раз). - Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя. - Передача мяча друг другу в парах. - П/и «Мяч в воздухе».
13	Октябрь	1	Перебрасывание мяча	Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами. Развивать ловкость, внимание, глазомер.	- Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу. - Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками).

					<ul style="list-style-type: none"> - Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) с помощью ног. - П/и «Мяч в воздухе».
14	Октябрь	1	Перекатывание набивного мяча	<p>Упражнять в перекатывании набивного мяча друг другу. Развивать координацию движений, внимание.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Забрасывание мяча в корзину. - Перекатывание набивного мяча друг другу. - Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч. - П/и «Кого назвали, тот и ловит».
15	Октябрь	1	Перебрасывание мяча	<p>Учить перебрасывать мяч через сетку. Совершенствовать метание набивного мяча. Воспитывать выдержку.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Перебрасывание мяча через сетку. - Метание набивного мяча из-за головы. - П/и «Гонка мячей по шеренгам».
16	Октябрь	1	Перебрасывание мяча	<p>Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Перебрасывание мяча через сетку. - Прокатывание в ворота набивного мяча головой. - П/и «Мяч – капитану».
17	Ноябрь	1	Броски мяча	<p>Упражнять в быстрой смене движений. Закреплять умение работать в парах. Развивать внимание.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза. - Перебрасывание мяча через сетку в парах - Передача мяча друг другу парами с помощью ног. - П/и «Вышибалы».
18	Ноябрь	1	Отбивание мяча	<p>Учить отбивать мяч одной рукой на месте. Учить останавливать мяч ногой. Упражнять в быстрой смене движений. Развивать ловкость.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Отбивание мяча правой и левой рукой на месте. - Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза. - Остановка мяча ногой. - П/и «Отбей мяч».
19	Ноябрь	1	Отбивание мяча	<p>Учить отбивать мяч в движении. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м). - Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. - Забрасывание мяча в ворота. - П/и «Лови – не лови».
20	Ноябрь	1	Забрасывание мяча	<p>Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. - Подбрасывание мяча с хлопками в движении. - Прыжки с мячами. - Забрасывание мяча в ворота. - П/и «Ловкий стрелок».
21	Ноябрь	1	Перебрасывание мяча	<p>Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. Развивать силу броска, точность движений, глазомер.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Перебрасывание мяча через сетку в парах. - Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками. - П/и «Мельница».

22	Ноябрь	1	Перебрасывание мяча	Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. Развивать чувство ритма, точности.	- Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли. - Перебрасывание мяча из одной руки в другую. - Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками. - П/и «Ловишка с мячом».
23	Ноябрь	1	Забрасывание мяча	Учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов. Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель. Учить забрасывать мяч в ворота.	- Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов). - Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м). - Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног. - Прыжки с мячами. - П/и «Гонка мячей по шеренгам».
24	Ноябрь	1	Броски мяча	Учить определять направление и скорость мяча. Развивать быстроту, выносливость.	- Бросок мяча об стену и ловля его 2 раза (с хлопком). - Броски мяча вверх, ловля мяча сидя. - П/и «Не урони мяч».
25	Декабрь	2	Краткая историческая справка о лыжных гонках	Заинтересовать детей и родителей предстоящими лыжными занятиями. Познакомить с историей возникновения лыж, лыжными видами спорта.	- Рассказ о лыжах. - История возникновения. - Лыжные виды спорта.
26	Декабрь	2	Знакомство с инвентарем и правилами по технике безопасности	Заинтересовать детей и родителей предстоящими лыжными занятиями. Познакомить с лыжным инвентарем, научить надевать и снимать лыжи, стоять на параллельно лежащих лыжах.	- Показ лыж, ботинок, креплений. - Умения пользоваться. - Правила при соблюдении лыжных прогулок и занятий в спортзале.
27	Декабрь	2	«Скандинавская» ходьба»	Учить детей ходьбе с палками. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	Ходьба «скандинавская» до 200 м без лыж. Акцент на отталкивание лыжными палками и их постановка.
28	Декабрь	2	«Скандинавская» ходьба»	Учить детей ходьбе с палками. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	Ходьба «скандинавская» до 500 м без лыж. Акцент на отталкивание лыжными палками и их постановка.
29	Январь	2	Практические навыки по одеванию лыж.	Учить детей находить свои лыжи, брать их и переносить к месту занятий, чистить после занятия и ставить их на место. Учить раскладывать их, одевать и снимать.	Знакомство и практические навыки по одеванию лыж, лыжных палок.
30	Январь	2	Ходьба на лыжах. Скользящий шаг	Познакомить со скользящим шагом. Учить делать повороты переступанием; обходить предмету (клумбу, беседку, скамейку).	- Повороты на лыжах на месте: «Веер», «Солнышко», «Скользящий шаг без палок».

				Развивать «чувство лыж». Развивать равновесие.	
31	Январь	1	Скользкий шаг. Закрепление материала	Закреплять полученные навыки передвижения на лыжах скользящим шагом. Развивать «чувство лыж» «чувство снега». Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.	- Ходьба по прямой скользящим шагом. 50 м на 3 подхода. - Поворот на месте и обратно.
32	Январь	1	Скользкий шаг. Закрепление материала	Закреплять полученные навыки передвижения на лыжах скользящим шагом. Развивать «чувство лыж» «чувство снега». Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.	- Ходьба по прямой скользящим шагом. 50 м на 6 подходов. - Поворот на месте и обратно.
33	Январь	2	Ходьба скользящим шагом с палками	Учить ходьбе по прямой скользящим шагом при помощи палок. Учить попеременному двушажному ходу с палками. Развивать «чувство лыж» «чувство снега». Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.	- Ходьба по прямой скользящим шагом при помощи палок. - Попеременный двушажный ход.
34	Февраль	1	Совершенствуем попеременный двушажный ход	Совершенствовать навык передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом по прямой. Развивать «чувство лыж», «чувство снега». Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.	- Передвижения по прямой попеременным двушажным ходом. Дистанция 200 м на 2 подхода.
35	Февраль	1	Совершенствуем попеременный двушажный ход	Совершенствовать навык передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом по прямой. Развивать «чувство лыж», «чувство снега». Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.	- Передвижения по прямой попеременным двушажным ходом. Дистанция 200 м на 4 подхода.
36	Февраль	1	Спринтерские дистанции	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей	- Работа над скоростью на дистанции до 50 м по 4 подходов.

				организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Развивать «чувство лыж», «чувство снега».	
37	Февраль	1	Спринтерские дистанции	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Развивать «чувство лыж», «чувство снега».	- Работа над скоростью на дистанции до 50 м по 6 подходов.
38	Февраль	1	Свободное катание	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни. Развивать «чувство лыж», «чувство снега».	- Лыжные катания. - Игры, Эстафеты.
39	Февраль	1	Свободное катание	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни. Развивать «чувство лыж», «чувство снега».	- Лыжные катания. - Игры, Эстафеты.
40	Февраль	1	Работа на скоростную выносливость	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни.	Дистанция 1000 м без учета времени по пересеченной местности.
41	Февраль	1	Работа на скоростную выносливость	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей	Дистанция 1500 м без учета времени по пересеченной местности.

				организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни.	
42	Март	1	Беседа о спортивной игре «Футбол»	Познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры. Закреплять умение мягко ловить мяч ногами. Воспитывать целеустремленность.	- Беседа о спортивной игре «Футбол». - Забрасывание мяча в ворота. - Броски мяча друг другу. - П/и «Охотники и куропатки».
43	Март	1	Броски мяча	Учить определять направление и скорость мяча. Развивать быстроту, выносливость.	- Бросок мяча об стену и ловля его. - Броски мяча вверх, ловля мяча сидя. - П/и «Не урони мяч».
44	Март	2	Броски мяча	Упражнять в быстрой смене движений. Закреплять умение работать в парах. Развивать внимание.	- Бросок мяча об стенку и ловля его. - Перебрасывание мяча через сетку в парах. - Передача мяча друг другу парами с помощью ног. - П/и «Вышибалы».
45	Март	2	Отбивание мяча	Учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. Учить останавливать мяч ногами. Развивать ловкость, мышление.	- Отбивание мяча правой, левой рукой. - Перебрасывание мяча друг другу в парах из разных и.п. - Броски мяча вверх. - Остановка мяча ногами. - П/и «Мельница».
46	Март	2	Отбивание мяча	Учить отбивать мяч. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.	- Отбивание мяча правой и левой рукой. - Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. - Забрасывание мяча в ворота. - П/и «Лови – не лови».
47	Апрель	2	Перебрасывание мяча	Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. Развивать силу броска, точность движений, глазомер.	- Перебрасывание мяча через сетку в парах. - Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками. - П/и «Мельница».
48	Апрель	2	Перебрасывание мяча	Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. Развивать чувство ритма, точности.	- Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли. - Перебрасывание мяча из одной руки в другую. - Перебрасывание мяча друг другу одной рукой через сетку, ловля двумя руками. - П/и «Ловишка с мячом».
49	Апрель	2	Забрасывание мяча	Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч.	- Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. - Подбрасывание мяча. - Прыжки с мячами. - Забрасывание мяча в ворота.

					- П/и «Ловкий стрелок».
50	Апрель	2	Забрасывание мяча	Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком.	- Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. - Подбрасывание мяча с хлопками. - Прыжки с мячами. - Забрасывание мяча в ворота. - П/и «Ловкий стрелок».
51	Май	2	Перебрасывание мяча	Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно. передавать мяч партнеру. Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками. Учиться метать мяч в цель.	- Перебрасывание мяча через сетку (в парах). - Броски мяча вверх. - Метание мяча правой и левой рукой. - П/и «Попади мячом в цель».
52	Май	1	Диагностика с мячом	Выявить уровень физической подготовленности детей.	- Отбивание мяча – не менее 10 раз не теряя мяча (дети стоят на месте, наклоняя тело несколько вперед, рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением). - Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м, высота 2 м) - Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте - Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении - Броски мяча на меткость в цель
53	Май	1	Диагностика с мячом	Выявить уровень физической подготовленности детей.	- Перебрасывание мяча через сетку. - Перебрасывание мяча друг другу. - Отбивание мяча на месте. - Подбрасывание мяча с хлопками в движении. - Броски мяча в цель на меткость.
54	Май	1	Контрольные нормативы по ОФП	Определить уровень физической подготовленности. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	Тесты на определение скоростно - силовых показателей: 1. Пресс. 2. Прыжок с двух на две с места. 3. Упражнения на гибкость.
55	Май	1	Контрольные нормативы по ОФП	Определить уровень физической подготовленности. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	Тесты на определение скоростно - силовых показателей: 1. Бег 30 м. 2. Бег 150 м.

56	Май	2	Итоговое	Учимся действовать в команде. Закреплять навыки здорового образа жизни.	- Эстафеты с использованием мяча. - Развлечение «Разноцветный быстрый мяч».
----	-----	---	----------	--	--

2.2. Описание форм, методов, способов

В осенне – весенний период:

Для обучения детей действиям с мячом организуются специальные занятия, которые имеют традиционную структуру и состоят из трёх частей:

1 Часть (вводная) включает в себя различные виды ходьбы и бега или комплекс ритмической гимнастики.

2 Часть (основная) состоит из комплекса ОРУ с разными видами мячей, упражнения для кистей рук с мелкими предметами, двух видов ОВД с мячами, подвижных игр и дыхательных упражнений.

3 Часть (заключительная) организовывается в виде релаксации или просмотра презентаций, видеороликов, мультфильмов.

В зимний период:

Часть занятия	Основная цель	Содержание
Вводная	Подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки («разогревание организма»), психологическая подготовка к выполнению последующих заданий (умение собрать внимание, овладение «чувством лыж» и «чувством снега», повышение эмоционального тонуса, дисциплинированности).	Подготовка лыжного инвентаря. Построение, небольшие по времени игры без лыж или пробежка по склону.
Основная	Обучение детей элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование её, развитие ловкости, решительности, смелости.	Ходьба по учебной лыжне на расстояние от 30 до 100 метров (ходьба по кругу, в обход ряда предметов, за педагогом, за быстрым ребёнком, ходьба в различных направлениях, по параллельным линиям, на дистанцию до 100 метров). Упражнения: ходьба под воротца, с хлопками, с поворотами, с приседанием, со скольжением и пробежкой. Проведение спусков и подъёмов на склоны. Игры на лыжах
Заключительная	Постепенное снижение физической нагрузки, подведение итогов, организованный переход к новым видам деятельности.	Ходьба без лыж с постепенным замедлением темпа. Уход за лыжным инвентарём.

Формы подведения реализации программы

- итоговые занятия;
- соревнования;
- игры, эстафеты;
- оформление фотостенда;
- физкультурные досуги.

Методы и приемы обучения:

1. Организационные:

- Наглядные (показ педагога, пример, помощь, информационно-рецептивный);
- Словесные (описание, объяснение, название упражнений);
- Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
- Поточный (при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение);
- Игровой (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование).
- Метод строго регламентированного упражнения (заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой).
- Круговая тренировка:
- Разновидности круговой тренировки:
- По методу непрерывного упражнения (преимущественная направленность на выносливость);
- по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость);
- по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость и специализированную выносливость).

2. Мотивационные (убеждение, поощрение):

При проведении занятий соблюдаются основные правила общения с ребенком:

- Сочетание игровых приемов со словесными воздействиями преподавателя: команды, распоряжения, поощрения, объяснения способов, выполнения упражнений, убеждения, внушения;
- Отбор тематического содержания;
- Использование приемов транслирования информации;
- Наиболее сложные и новые упражнения педагог показывает в сочетании с детальным описанием техники их выполнения;
- Педагог создает схематические изображения, по которым ребенок должен выполнить упражнение; использует графические изображения подвижных игр, по которым дети придумывают содержание и правила игры.
- Педагог не только рассказывает о том, что изображено на схеме, плакате, но и сопровождает собственным показом;
- После проведения упражнений педагог проговаривает последовательность их выполнения и оценивает их воздействие на организм ребенка, задает вопросы детям об их самочувствии и ощущениях;
- Индивидуальная страховка и помощь применяется по мере необходимости для преодоления неуверенности, чувства страха у ребенка.

Все занятия строятся по коммуникативному принципу:

1. Создание оптимальных условий для мотивации двигательной активности детей.
2. Обеспечение главных правил общения.
3. Стимуляция и поддержание двигательной инициативы.
4. Использование различных коммуникативных средств.

Методика обучения играм с мячом

Методические рекомендации по структуре занятий:

Вводная часть: различные виды ходьбы и бега, подскоков, прыжков, корригирующие упражнения.

Основная часть: ОРУ, упражнения с мячом, элементы спортивных игр, п/и, эстафеты с мячом.

Заключительная часть: м/п игра, ходьба, релаксация.

(Занятия проводятся в спортивном зале, в теплое время года на спортивной площадке).

Методика обучения игре в баскетбол

Успешное выполнение игровых действий с мячом связано с овладением детьми наиболее целесообразными приемами перемещения по площадке. В старшей группе детей учат принимать основную стойку баскетболиста: ноги умеренно согнуты в коленях, расставлены на ширину плеч, одна из них выставлена на полшага вперед; тяжесть тела распределяется на обе ноги равномерно; руки согнуты в локтях, прилегают к туловищу.

Передвижение по площадке осуществляется преимущественно бегом, который сочетается с ходьбой, остановками, поворотами и прыжками.

Упражнения в перемещении по площадке совмещаются с действиями с мячом. Следует помнить, что, удерживая мяч двумя руками, ребенок должен охватывать его широко расставленными пальцами не совсем сбоку, а несколько сзади. Мяч лучше держать так, чтобы он не закрывал лицо играющего и не ограничивал видимости. При ловле мяча его встречают руками, захватывают пальцами и, сгибая руки, мягко подтягивают к себе, не прижимая к груди. Кисти рук при этом должны быть расслаблены, а ноги надо эластично сгибать. Передача мяча и его ловля выполняются сначала с места, потом в движении, одновременно двумя (от груди) и одной рукой (от плеча). Эти упражнения усложняют последовательно. От индивидуальных действий с мячом детей переводят к упражнениям парами, тройками и группками. В старшей группе детей начинают приучать к правильной технике передачи мяча: в правильной стойке, держа мяч на уровне груди двумя руками, ребенок совершает небольшое дугообразное движение к туловищу по направлению вниз - на грудь, а затем, разгибая одновременно руки и ноги и действуя всем корпусом, он посылает мяч активным движением кистей вперед.

Броскам мяча в корзину детей обучают одновременно с обучением передаче мяча, так как эти движения сходны по структуре. Однако в броске мяча, в отличие от передачи, ребенок описывает мячом, который он удерживает в исходном положении у груди, небольшую дугу вниз на себя, а затем бросает его, выпрямляя руки вверх, но не вперед. Одновременно разгибаются ноги, туловище устремляется вверх - вперед, происходит приподнимание на носки, руки сопровождают полет мяча, отталкивают его кистями, направляя в корзину. Прицеливаясь, следует смотреть в ту точку, в которую хочешь попасть мячом, поднимая при этом голову. Детей упражняют в бросании мяча в цель через веревку, сетку, высота которых постепенно увеличивается.

В старшей группе педагог не добивается от воспитанников целиком правильных движений. Он старается всесторонне подготовить их к усвоению необходимых для игры приемов, формируя навыки самых разнообразных действий с мячом.

В подготовительной к школе группе продолжается усвоение приемов передачи, ловли, ведения и броска мяча в сторону. Задания постепенно усложняются. От упражнений, выполняемых стоя на месте, переходят к упражнениям с перемещением игрока, в команде. Вбрасывание мяча осуществляется игроком команды, которая его дополнительными заданиями, при противодействии другого игрока. Формируются умения применять названные действия в игровых условиях, сочетать их между собой и с другими действиями с мячом и без него, в зависимости от игровой ситуации. Целесообразно варьировать условия выполнения этих действий. При этом усложняется взаимодействие игроков между собой.

Упражнения в передаче и ловле мяча дополняются заданиями, выполняемыми при передвижении парами. Когда дети хорошо овладевают способами ловли и передачи мяча, эти действия начинают применять в сочетании с остановками, поворотами, ведением и бросанием мяча в корзину.

В этой возрастной группе значительно расширяется круг упражнений для разучивания приемов ведения мяча. Вырабатываются непринужденность и ритмичность действий. Следует стремиться к тому, чтобы на 2 шага приходился 1 удар мяча о площадку.

Совершенствуются навыки отталкивания мяча пальцами и мягким движением кисти, ведение правой и левой рукой. Детей обучают приемам ведения мяча с изменением направления и скорости передвижения, высоты отскока.

Дети осваивают такие важные для игры элементы, как остановка после ведения мяча с удержанием его в руках и с передачей партнеру.

Вначале остановки совершают после ходьбы шагом, затем после медленного бега. Только тогда переходят к разучиванию техники остановок после быстрого бега. А также внезапных - по звуковым и зрительным сигналам. Детей учат останавливаться следующим образом: после энергичного отталкивания одной ногой ребенок делает удлиненный, стопорящий шаг, несколько отклоняется назад (в сторону) на опорную ногу и делает второй шаг. Ноги плавно сгибаются, тяжесть тела распределяется на обе ноги. Умение останавливаться используется при разучивании броска мяча в корзину после предварительной остановки. Такой бросок часто выполняется одной рукой от плеча. Для выполнения броска рекомендуется выставить одну ногу на полшага вперед (мяч в это время находится на ладони согнутой в локте руки и придерживается другой рукой), а затем, разгибая ноги и одновременно выпрямляя руку с мячом вверх - вперед, мягким толчком кисти направлять мяч в корзину.

Только после того, как дошкольники овладеют умением сочетать разнообразные действия, связанные с ловлей и бросанием мяча, ведением и бросанием мяча, ловлей и ведением мяча, ведением и передачей мяча, ведением и забрасыванием мяча в корзину. Научатся применять их в упражнениях и играх с установленными взаимоотношениями игроков, приступают к разучиванию игры в баскетбол по облегченным правилам. Баскетбол - игра командная. В ней одновременно участвуют 2 команды. В каждой - 5 основных и несколько запасных игроков. Время игры ограничено двумя таймами по 5 мин (всего 10 мин), между которыми дается перерыв в 5 минут.

Цель игры состоит в том. Чтобы забросить в корзину соперника как можно больше мячей, соблюдая при этом правила игры. Команде, забросившей мяч в корзину, начисляется 2 очка. Игра состоит из двух таймов по 5 минут, между которыми делается перерыв. Судейство в игру ведет воспитатель.

Для игры в баскетбол используются резиновые мячи диаметром 18-20 см и мячи для мини-баскетбола. Важно, чтобы мячи хорошо отскакивали от поверхности площадки, пол. Правила игры с мячом заключаются в том, что мяч можно передавать, бросать или вести в любом направлении. Случайное касание ногой мяча не считается нарушением. Ударять по мячу ногой или кулаками запрещается. Ребенок, получивший мяч в движении, может вести его не более 3 шагов, после чего он должен передать его товарищу по команде. Вести мяч одновременно двумя руками не разрешается.

Если мяч попадет за пределы площадки, он считается вышедшим из игры. Виновным в выходе мяча из игры считается тот, кто дотронулся до него последним. Если судья затрудняется определить, кто это сделал, назначается спорный бросок.

Любое несоблюдение перечисленных правил считается нарушением. Команда, нарушившая правила, лишается мяча, и он передается другой команде. Вбрасывание мяча осуществляется игроком команды, которая его получает, из - за боковые линии против того места на площадке, где было совершено нарушение.

Розыгрыш начального и спорного бросков производится в начале каждого периода, при задержке мяча, а также в тех случаях, когда 2 игрока из соперничающих команд одновременно взяли за мяч, когда воспитатель сомневается, от кого вышел мяч, когда мяч застрял в корзине или же была совершена ошибка игроками обеих команд. Выполнение правил игры имеет большое воспитательное значение и помогает организации поведения детей. Игроки, которые плохо ведут себя, должны быть удалены на время с площадки. В процессе игры дети должны быть внимательны и доброжелательны друг к другу.

Методика обучения катанию, бросанию и ловле, метанию

Катание — полезное упражнение, помогающее овладеть мячом, тренирующее мышцы пальцев и кисти, приучающее правильно оценивать направление движения мяча и необходимые при этом мышечные усилия. Для успешного прокатывания следует направлять мяч вперед, стараясь, чтобы он не уклонялся в сторону, толчок должен быть сильным и уверенным. В старшей и подготовительной к школе группах дети катают утяжеленный набивной мяч весом до 1 кг. Толчок должен выполняться пальцами выпрямленных рук, как бы сопровождая ими движение мяча.

Бросание и ловля — более сложные движения, требующие глазомера. При ловле мяча важно правильно оценить направление его полета, а при броске сочетать необходимое направление с силой броска. Полезно подбрасывание мяча вверх. Оно связано с активным выпрямлением, как бы потягиванием за брошенный предмет, и это упражнение, помимо укрепления мышц плечевого пояса, содействует хорошей осанке. При овладении действиями с мячом большое место занимают индивидуальные упражнения, самостоятельные попытки детей играть с мячом: бросать его в любом направлении, использовать усвоенный способ броска - снизу, сбоку, от плеча. Бросок о землю должен выполняться вертикально вниз с соблюдением точности направления и определенной силы толчка. При слабом ударе приходится наклоняться вниз, чтобы поймать мяч, а при излишне сильном ударе мяч высоко взлетает и его трудно поймать. Успех в данном упражнении во многом зависит от состояния поверхности, поэтому бросание мяча вниз воспитатель организует на асфальтовой дорожке, плотной, ровной площадке.

Мяч, брошенный вверх или отскочивший от земли, ловят двумя руками одновременным хватом с двух сторон или снизу, подставляя ладони под взлетевший мяч. Пальцы слегка согнуты, образуя как бы чашу. Мяч, брошенный сверстником, надо ловить, не прижимая к груди, стараясь встречать при ловле пальцами, руки выпрямлять по направлению к летящему мячу, а поймав, согнуть их и подтянуть мяч к груди. Старшие дети ловко и непринужденно бросают и ловят мяч. Поэтому они могут находиться в разных положениях - сидя, стоя, парами, по кругу, передвигаясь. Удастся старшим и сочетание разных движений с игрой в мяч, например, подбрасывать и ловить мяч приседая, подпрыгивая, чередовать бросание и ловлю с бегом.

Инструктор должен научить старших дошкольников ведению мяча. К разучиванию этого движения надо приступать после того, как дети овладеют навыком отталкивать мяч стоя на месте мягкими, плавными движениями кисти. При ведении мяча ребенок продвигается вперед шагом, а затем и бегом, немного наклонившись по ходу движения. Мяч отбивают так, чтобы он отскакивал на уровне или несколько выше пояса.

Метание в цель (горизонтальную и вертикальную) выполняется мячами резиновыми или теннисными, мешочками с песком, шишками, снежками. Горизонтальной целью может служить ящик, пенек, корзина, вертикальной - щит с нарисованным кругом, обруч, большой мяч, дерево и т.п. в зависимости от характера цели, веса и величины метаемого снаряда выбирается способ метания. Большой мяч в корзину или лежащий на земле обруч бросают двумя руками снизу, маленький мяч или шишку — одной рукой. В вертикально расположенную цель чаще бросают небольшой снаряд одной рукой. В метании надо обращать внимание на чередование бросков правой или левой рукой — это важно для гармоничного развития обеих рук, для профилактики появления нарушения осанки. Метание вдаль не требует такой точности, глазомера, как метание в цель. Движения детей здесь более свободные, размашистые, энергичные.

Часто, бросок, хотя и резкий, направляется вниз, и предмет падает близко от ребенка (в пределах 0,5,- Дм), детей надо обучить правильному метанию вперед - вверх. По такой траектории мяч улетит далеко. Без зрительного ориентира дети с трудом понимают, как это выполнить. Поэтому инструктор предлагает перебросить мяч через куст, ветку дерева или подвешивает веревку несколько выше поднятой руки ребенка. Дети располагаются на расстоянии 2 - 3 м инструктор должен правильно показать детям движение с соблюдением всех основных требований техники или для показа подготовить ребенка, умеющего хорошо метать. Метание вдаль выполняется разными способами: от плеча, из - за спины через плечо с предварительным замахом, снизу, сверху, сбоку.

Вдаль метают мячи, мешочки с песком, шишки, снежки. Вырезанные из картона круги метают способом сбоку, напоминающим метание диска.

Мячи должны быть разнообразными: маленькие резиновые или теннисные диаметром 5 - 6 см. Для некоторых упражнений и игр используются надувные мячи, старшим детям необходимы волейбольные и набивные мячи весом до 1 кг. Мячи должны хорошо отскакивать.

Методика обучения игре в волейбол.

Детей учат передаче мяча и подаче двумя руками. Обучение игре в волейбол складывается из трех этапов (подготовительный, подводящий, основной). На подготовительном этапе нужно научить умению видеть мяч, быстро реагировать на его полет, развивать координацию движений. На втором этапе детей учат выполнять упражнения с мячом: перебрасывать мяч друг другу (высоко, сильно) и ловить его двумя руками, отбивать мяч толчком двух ладоней в нужном направлении. На основном этапе учат перебрасыванию мяча через сетку с соблюдением следующего правила:

Мяч в руках не задерживать, а отбивать его выше и сильнее, чтобы перебросить через сетку.

Методика обучения ведению мяча

На начальном этапе обучения детям более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. И, наконец, он легко усваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направлений.

Вначале надо вести мяч на небольшой скорости в прямом направлении. Следует учить отбивать мяч правой и левой рукой, стоя на месте и продвигаясь вперед, поворачиваясь вокруг, не выпуская мяч из крута, обводя предметы. При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняясь несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно.

Основные ошибки: дети бьют по мячу расслабленной ладонью; многие пытаются вести мяч прямо перед собой, что мешает передвижению вперед.

Правила ведения мяча:

1. Не бить по мячу, а толкать его вниз.
2. Вести мяч спереди — сбоку, а не прямо перед собой.
3. Смотреть вперед, а не вниз на мяч.

При обучении ведению мяча целесообразно вначале использовать подготовительные упражнения: отбивание мяча обеими руками, отбивание правой и левой рукой на месте, ведение на месте попеременно правой и левой рукой. После того как ребенок научится контролировать мяч обеими руками достаточно уверенно, можно перейти к ведению в движении сначала шагом, потом бегом.

Упражнения:

1. Ведение мяча на месте, активно толкая его вниз правой, затем левой рукой.
2. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой.
3. Группа располагается по 6 человек, и подгруппы размещаются по всей длине площадки. Первый игрок ведет мяч ко второму, передав мяч, сам остается на его месте; второй ведет мяч к третьему и выполняет то же самое. Последний - возвращается на место первого.
4. Дети строятся в колонны по 4 - 6 человек. Напротив, каждой колонны выставляются кегли на расстоянии 1 - 2 м друг от друга. После сигнала воспитателя дети ведут мяч, обходя первую кеглю справа, вторую слева. Обратно ведут мячи по прямой, передают следующему и становятся в конец колонны.

Методика обучения игре в футбол

Для организации занятий по физическому воспитанию с детьми 5 - 7 лет на основе использования элементов игры в футбол необходимо осуществить ряд последовательных мероприятий. Суть их заключается в подготовке мест и инвентаря в спортивном зале или на спортивной площадке, подборе соответствующих возрастным особенностям способов владения мячом, создании условий выполнения различных движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах, использовании упражнений для двигательного действия футболиста (удары по мячу, передачи, остановки, ведения).

Рекомендуется применять специальные упражнения в следующей последовательности: на развитие «чувства мяча»; на обучение ударам; на обучение остановок и передач; на обучение ведения; комбинированные упражнения, направленные на закрепление и совершенствование игры в футбол. Занятия необходимо проводить длительностью по 25 - 30 минут. Включать элементы игры в футбол в каждое занятие в процентном соотношении 25% от общего времени занятий. В процессе деятельности необходимо использовать упражнения, в условиях, обеспечивающих интеграцию познавательной и двигательной деятельности детей. Для этого необходимо подготовить спортивный _ инвентарь и оборудование с дидактической символикой (мячи, ворота, ориентиры, мишени, обводки). Игра в футбол по упрощенным правилам проводится малыми командами от 2 до 4 человек. Рекомендуемая длительность игры - два тайма по 3 - 5 минут. Перед игрой детей знакомят с правилами игры в футбол.

Формирование двигательных действий с мячом должно осуществляться на основе повторения упражнений для детей 5 - 7 лет по 10 - 12 раз по 4 - 5 серий.

На каждом этапе обучения необходимо осуществлять анализ выполнения детьми двигательных действий и установить основные ошибки.

Определить, в какой фазе движений они происходят, использовать подводящие упражнения различными частями тела, таким образом, чтобы достичь согласования отдельных движений.

Формы занятий:

Фронтальная. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом, обручем, лентами.

Поточная. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки, кувырки и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Подгрупповая. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (например, упражнения с мячом, на растяжку и др.).

Индивидуальная. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности

Целью таких занятий является, прежде всего, создание основы для разностороннего физического развития, закаливание и укрепление детского организма, обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями. Тренеру-преподавателю необходимо не только знать комплекс физических упражнений, но и самому владеть основными элементами техники упражнений, представленных в программе.

Методика обучения лыжной подготовки

Методические рекомендации по структуре занятий:

Вводная часть – Подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки («разогревание организма»), психологическая подготовка к выполнению последующих заданий (умение собрать внимание, овладение «чувством лыж» и «чувством снега», повышение эмоционального тонуса, дисциплинированности): Подготовка лыжного инвентаря. Построение, небольшие по времени игры без лыж или пробежка по склону.

Основная часть – Обучение детей элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование её, развитие ловкости, решительности, смелости: Ходьба по учебной лыжне на расстояние от 30 до 100 метров (ходьба по кругу, в обход ряда предметов, за педагогом, за быстрым ребёнком, ходьба в различных направлениях, по параллельным линиям, на дистанцию до 100 метров). Упражнения: ходьба под воротца, с хлопками, с поворотами, с приседанием, со скольжением и пробежкой. Проведение спусков и подъёмов на склоны. Игры на лыжах.

Заключительная часть – Постепенное снижение физической нагрузки, подведение итогов, организованный переход к новым видам деятельности: Ходьба без лыж с постепенным замедлением темпа. Уход за лыжным инвентарём.

В большинстве общеобразовательных программ задача обучения передвижению на лыжах ставится только со средней группы. Но это не означает, что нельзя использовать лыжи с детьми более раннего возраста, если в детском саду имеются соответствующие условия. Обучение детей ходьбе на лыжах совершается в определенной последовательности: сначала детей учат подбирать лыжи и палки по росту, показывают и объясняют, как правильно прикреплять лыжи к ноге, как ухаживать за лыжами и палками, как переносить их ставить в стойки. Затем переходят к постепенному обучению передвижения на лыжах. Прежде всего, надо научить детей принимать исходное положение для ходьбы на лыжах (стойка лыжника): ноги на ширине ступни и слегка согнуты в коленях, лыжи параллельно, туловище немного наклонено вперед, руки полусогнуты и опущены вниз, взгляд обращен вперед. Помогает освоению передвижения на лыжах выполнение подготовительных упражнений, как без лыж, так и на лыжах (поочередное поднятие ног с лыжами, переступание в стороны и т.д.), а также имитация выполнения разных способов передвижения на лыжах без палок. При обучении следует использовать показ и объяснения. Кроме того, уточнению представлений о технике передвижения на лыжах помогает рассматривание рисунков, проведение бесед и т.д. Для закрепления приобретенных навыков проводятся подвижные игры, прогулки за пределы участка (в парк, на стадион, в лес). Длительность прогулок на лыжах постепенно увеличивается (от 30 минут до 1,0 - 1,5 часа). Важно, чтобы приобретенные в детском саду навыки закреплялись в выходные дни под руководством родителей. Занятия состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Форма занятий:

Групповая. Физические упражнения. Спортивные игры, игры с элементами соревнования, игры - эстафеты. Свободное катание, лыжные прогулки: Обучение детей ходьбе на лыжах.

2.3. Особенности взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников

Одним из важнейших условий реализации Программы является сотрудничество педагогов с семьей: дети, воспитатели и родители – главные участники педагогического процесса.

Сотрудники Образовательной организации признают семью, как жизненно необходимую среду дошкольника, определяющую путь развития его личности.

Цель взаимодействия с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка – это непосредственное вовлечение их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:

- единый подход к процессу воспитания ребёнка;
- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- равно ответственность родителей и педагогов.

Формы и активные методы работы с семьёй:

- Родительские собрания.
- «Вечер вопросов и ответов»

- Круглый стол.
- Наглядные формы работы с родителями.
- Консультации для родителей.
- Тематические консультации.
- Совместные физкультурные досуги, праздники, дни здоровья.
- День открытых дверей.
- Дать знания родителям о том, что должны уметь дети в работе с мячом и катании на лыжах по программе.
- Совместная деятельность детей и родителей, эмоции от игр с мячом, совместные прогулки на лыжах.
- Организация фотовыставки «ЮНЫЕ ОЛИМПИЙЦЫ».

Наглядная информация для родителей:

- Папка «Мой весёлый звонкий мяч...» (содержит историю мяча, данные о современных мячах, рекомендации родителям по выбору мячей для детей, значение мяча для ребёнка, картотеку русских народных игр с мячом, упражнения с мячом и т. д.).
- Папка «Играем дома» (содержит творческие подвижные игры для дома, улицы, с мячом и т. д.).
- Папка «Физкультура – это здорово!» (содержит подвижные игры для всей семьи, подвижные игры разных народов, игры для всей семьи и т. д.).
- Пополнение картотек «Игры на улице».
- Папка «Юный лыжник...» (содержит историю лыжных видов спорта, данные о современной лыжной экипировке, рекомендации родителям по выбору лыж для детей и их родителей, значение лыж для ребёнка, картотеку игр на лыжах, упражнения на лыжах и т. д.).

Одним из важнейших условий реализации Программы является сотрудничество педагогов с семьей: дети, воспитатели и родители – главные участники педагогического процесса.

3. Организационный раздел

3.1. Описание материально - технического обеспечения

Для реализации программы «ЮНЫЕ ОЛИМПИЙЦЫ» в детском саду имеется музыкально - спортивный зал, спортивный участок и спортивные уголки на улице для каждой группы. Оборудование соответствует требованиям программы.

Для осенне – весеннего периода:

Спортивный инвентарь:	Технические средства обучения:
1. Мячи: -резиновые (малые, средние, большие) (по 12 шт.); -малые пластмассовые (12 шт.); -массажные резиновые (12 шт.) -баскетбольные (3 шт.) -волейбольные (2 шт.) - футбольные (2шт.)	-флэш - карта (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики, релаксации); -флэш - карта (презентации, видеоролики, мультфильмы).
2. Воздушные шарики (12 шт.)	-магнитофон;

3. Фитболы (7 шт.)	
4. Цветные клубки (12 шт.)	
5. Напольные корзины (4 шт.)	
6. Шнур для натягивания (2шт.)	
9. Волейбольная сетка (1 шт.)	
10. Обручи (10 шт.)	
11. Кубики (20 шт.)	
12. Кегли (20 шт.)	
13. Гимнастические скамейки (4 шт.)	
14. Мишени (2 шт.)	
15. Коврики (12 шт.)	
16.Свисток (2 шт.)	

Для зимнего периода:

Наполняемость оборудованием группы и участка			
Оборудование спортивного зала	Предметная наполняемость спортивного зала	Оборудование спортивного участка	Выносной материал
Шведская стенка с 2 - мя пролетами - 1 шт. Спортивная дорожка - 1 шт. Спортивные тренажёры – 2 шт. Ребристые доски - 1 шт. Гимнастическая скамейка, высота 30см -2 шт. Доска для ходьбы - 1шт. Лесенка стремянка - 1 шт. Аудиоаппаратура – 1 шт. Магнитофон – 1 шт.	Флажки красные, зелёные, синие – по 20 шт. Ленты – 30 шт. Погремушки – 20 шт. Обручи легкие пластмассовые - 20 шт. Обручи большие алюминиевые – 10 шт. Малые мячи – 30 шт. Мячи среднего размера - 30 шт. Канат - 2 шт. Гимнастические палки средние - 20 шт. Гимнастические палки большие - 10 шт. Кубики - 30 шт. Кегли - 20 шт. Кольцеброс -1 шт. Островки - 4 шт. Разметчик -1 шт. Бадминтонные ракетки - 10 шт. Теннисные ракетки - 4 шт. Мячи - Фитболы - 10 шт. Доска для ходьбы - 1шт. Лесенка – стремянка - 1 шт. Эстафетные палочки - 20 шт. Городки – 3 набора. Турник – 1 шт. Скакалки – 20 шт.	Оборудование для метания – 1 шт. Волейбольная сетка – 1 шт. Баскетбольное кольцо – 1 шт. Бревно – 1 шт. Спортивный комплекс – 1 шт.	<u>Лыжи – 24 пар. Мешочки с песком – 25 шт. Малые мячи (пластмассовые) - 30 шт. Санки – 2 шт. Мини-лыжи – 10 пар.</u>

3.2. Режим дня

Длительность занятий зависит от возраста детей и составляет:

✓ 15 минут в младшей группе;

- ✓ 20 минут в средней группе;
- ✓ 25 минут в старшей группе;
- ✓ 30 минут в подготовительной к школе группе;

с периодичностью проведения занятия:

- ✓ 1 раз в неделю в младшей группе;
- ✓ 2 раза в неделю в средней группе;
- ✓ 2 раза в неделю в старшей группе;
- ✓ 2 раза в подготовительной к школе группе

Расписание занятий по реализации Программы

Возраст	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в год	День недели	Длительность	Время проведения
3 - 4 года Младшая группа	2	72	Вторник	15 минут	10.10 – 10.25 (1) 10.30 – 10.45 (2)
4 – 5 лет Средняя группа	2	72	Вторник	20 минут	10.50 – 11.20 (1) 11.25 – 11.45 (2)
5 - 6 лет Старшая группа	2	72	Четверг	25 минут	10.35 – 11.00 (1) 11.00 – 11.25 (2)
6 - 7 лет Подготовительная к школе группа	2	72	Четверг	30 минут	11.25 – 11.55 (1) 11.55 – 12.25 (2)

7. Оценочные материалы к дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «ЮНЫЕ ОЛИМПИЙЦЫ»

Формы проведения итогов реализации программы: проведение диагностики в начале, и в конце года в форме решения конкретной задачи.

Показатели:

Физкультурно - спортивного развития детей дошкольного возраста

Система оценки результатов освоения программы

Метод диагностики: тестовые задания на выявление уровня владения мячом.

Критерии оценки выполнения:

3 балла – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;

2 балла – неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован;

1 балл – ребёнок не может выполнить задание уже на втором движении;

0 баллов – отказ от выполнения движения.

По команде: «Внимание!», ребенок подходит к линии старта и принимает позу высокого старта. Следует команда: «Марш», и первый педагог дает отмашку флажком. В это время второй педагог включает секундомер. В момент пересечения ребенком линии финиша секундомер выключается. Взрослым во время бега ребенка не следует корректировать его движения, подсказывать элементы техники.

Примечание: Практика показывает, что при проведении тестирования в соревновательной форме (бег по два человека) результаты детей бывают выше.

3. Метание набивного (медицинского) мяча весом 1 кг вдаль двумя руками с замахом из-за головы из исходного положения стоя

Цель: определение силы и координации.

Тестирование проводится на ровной площадке. Ребенок встает на у контрольной линии разметки и бросает мяч вдаль двумя руками с замахом из - за головы, при этом ноги должны быть шире плеч, стопы параллельно друг другу. Ребенок во время броска не должен заходить за контрольную линию. Педагогу необходимо находиться рядом с ребенком для страховки. Дошкольник выполняет три попытки, засчитывается лучший результат.

4. Прыжок в длину с места (интегральный тест)

Цель: определение скоростно-силовых качеств, ловкости, координации.

Тестирование проводится в физкультурном зале, дети должны быть в спортивной обуви. Если ребенок босиком или в носках, то рекомендуется прыгать на мат или использовать толстый ковер. Исходное положение: стопы слегка врозь, носки стоп расположены на одной стартовой контрольной линии, ноги немного согнуты. Ребенок прыгает на максимальное расстояние от контрольной линии, отталкиваясь двумя ногами при интенсивном взмахе рук и приземляясь на обе ноги. Нельзя садиться на пол или опираться сзади на руки.

Измеряется сантиметровой лентой расстояние от контрольной линии до места приземления (по пяткам). Засчитывается лучшая из трех попыток.

Примечание: Если ребенок не может одновременно приземлиться на обе ноги, то выполнение теста не засчитывается.

5. Наклон туловища вперед из положения сидя

Цель: определение гибкости.

Ребенок сидит на полу, ноги врозь (без обуви), расстояние между пятками 20 см. Помощник прижимает тыльную сторону коленей ребенка к полу (колени должны быть выпрямлены). Ребенок медленно наклоняется вперед, при этом ладони выпрямленных рук скользят вперед по линейке, нулевая отметка которой находится на уровне пяток. Ребенок должен задержаться в положении наклона не менее 2 с. Лучший результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1 см. Эта цифра записывается со знаком «плюс» (+), если ребенок коснулся за линией, на которой расположены его пятки; если его пальцы не достали линии пяток, то делается запись со знаком «минус» (-); если пальцы на уровне пяток, то ставится «ноль» (0).

Примечание: Для проведения теста можно использовать два куба (опоры) для упора ног и сохранения прямых ног без посторонней помощи. Ребенок старается отодвинуть небольшой кубик, лежащий между стопами, пальцами рук вперед максимально возможное расстояние. Предоставляются две попытки, регистрируется лучший результат.

6. Метание мешочка с песком вдаль

Цель: определение ловкости и координации.

Вес мешочка: 200 г для детей в возрасте 5 - 7 лет. Тестирование проводится на улице на физкультурной площадке. Метание проводится попеременно правой и левой рукой. Одна нога ставится вперед, мешочек – на уровне плеча.

Регистрируется три попытки каждой рукой, засчитывается лучший результат. Взрослый контролирует, чтобы ребенок не заходил за контрольную линию, отклонение при метании от прямой линии не должно превышать 50 см в каждую сторону.

7. Бег в умеренном (медленном) темпе

Цель: определение общей выносливости.

Тестирование проводится в конце образовательного периода в физкультурном зале или на физкультурной площадке при благоприятных погодных условиях. В течении образовательного периода с учетом тренированности ребенка продолжительность бега (в медленном или умеренном темпе) постепенно увеличивается с 15 - 30 с до 1 - 2,5 мин.

Анализ динамики показателей физической подготовленности детей

Динамика оценивается так:

- *Положительная*, если в конце образовательного периода отмечена прибавка величин показателей физической подготовленности;
- *Отрицательная*, если результаты тестирования ухудшились (уменьшение величин по сравнению с исходными данными);
- *Отсутствие динамики*, если величины показателей не изменились.

Для оценки темпа прироста показателей физических качеств используется формула В.И. Усакова:

$$W = (V2 - V1) / (0.5 * (V1 + V2)) * 100, \text{ где}$$

W – темп прироста показателей, %;

V1 - исходный уровень;

V2 - конечный уровень.

Формулу В.И. Усакова следует использовать для оценки динамики результатов интегративного теста – прыжка в длину с места.

Шкала оценки темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Темпы прироста в %	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8 – 10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и роста естественной двигательной активности
11 – 15	Хорошо	За счет естественного роста, повышения двигательной активности и регулярных занятий физическими упражнениями
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и целенаправленной системы физического воспитания

8. Методические материалы к дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе физкультурно - спортивной направленности «ЮНЫЕ ОЛИМПИЙЦЫ»

Методическое обеспечение программы:

1. Адашквичене Э.И. Баскетбол для дошкольников. М., 1983.
2. Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. Волгоград, 2007.
3. Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М., 1990.
4. Вавилова Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать. М., 1983.
5. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой. М., 1982.
6. Конеева Е.В. Детские подвижные игры. РНД., 2006.

7. Николаева Н.И. «Школа мяча». М., 2008.
8. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с дошкольниками. М., 1988.
9. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. М., 2008
- 10.Филлипова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. СПб., 2005
- 11.Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. М., 2011.
- 12.Яковлева Л.В. Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Владос,2003
13. Алябова Е.А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5 - 7 лет. – 2-е изд., исп. и доп. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 144 с.
14. Желобович Е.Ф. Физкультурное занятие в детском саду. Средняя группа. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2014. – 192 с.
15. Желобович Е.Ф. Физкультурное занятие в детском саду. Старшая группа. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010. – 216 с.
16. Желобович Е.Ф. Физкультурное занятие в детском саду. Подготовительная к школе группа. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2014. – 224 с.
17. Желобович Е.Ф. 150 эстафет для детей дошкольного возраста. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2013. – 120 с.
18. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3 - 7 лет. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2015. – 128 с.
19. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2015. – 80 с.
20. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Средняя группа. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2015. – 112 с.
21. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2015. – 128 с.
22. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2015. – 112 с.
23. Успех. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Н.О. Березина, И.А. Бурлакова, Е.Н. Герасимова и др.; науч. рук. А.Г. Асмолов; рук. авт. коллектива Н.В. Федина. – М.: Просвещение, 2011. – 303 с.
24. Успех. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов: пособие для педагогов с приложением на электронном носителе / Н.О. Березина, И.А. Бурлакова, Е.Е. Клопотова и др.; под ред. И.А. Бурлаковой, М.И. Степановой. – М.: Просвещение, 2011. – 127 с.

**9. ПРИЛОЖЕНИЯ к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно - оздоровительной направленности для детей старшего дошкольного возраста
«ЮНЫЕ ОЛИМПИЙЦЫ»**

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ, ТЕХНИКА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ

Способы передвижения	Техника выполнения	Последовательность обучения	Методические указания
И. Ступающий шаг.	Ходьба на лыжах с поочерёдным подниманием носков лыж, прижимая задний конец лыж к снегу, правая рука выносится вместе с левой ногой и наоборот, туловище несколько наклонено вперёд.	Объяснение и демонстрация преподавателем.	Показать все движения в целом и отдельные элементы, объяснить их значимость.
А). Переступания на лыжах с ноги на ногу на месте.	Дать ребёнку ощутить «чувство лыж», чувство переноса тяжести тела при попеременном подъёме ног.		

Б). Ходьба ступающим шагом по учебной лыжне.	Обращать внимание на выпад ноги и разноимённой руки и наоборот при передвижении.		
В). Ходьба в разных направлениях, друг за другом, парами.	Руки работают параллельно туловищу. Стараться исключить боковые раскачивания, уметь держать динамическое равновесие.		
Г). Закрепление ступающего шага в играх.	Обращать внимание на соблюдение интервала между лыжниками.		
П. Скользящий шаг.	Скольжение на лыжах с поочерёдным отталкиванием то левой, то правой ногой. При отталкивании правой ногой левая сгибается в колене и выносится вперёд; на неё полностью переносится тяжесть тела, и происходит скольжение. Туловище наклонено вперёд. Затем происходит отталкивание правой ногой, а скольжение - на левой; при отталкивании нога выпрямляется в коленном и голеностопном суставах.	Освоение основной стойки (посадки) лыжника.	Объяснить значение правильной стойки.
А). Многократное выполнение основной стойки на месте.	Обратить внимание на степень сгибания ног, положение туловища, распределение веса тела.		
Б). Основная стойка на месте с попеременными движениями руками.	Руки работают строго параллельно, расслабленно, по оптимальной амплитуде. Избегать вертикальных раскачиваний. Кисти выносятся вперёд на уровень глаз.		
В). Стойка на одной ноге без лыж и на лыжах с сохранением посадки (отвести ногу назад, сохраняя равновесие).	Нога, находящаяся сзади, и туловище составляют прямую линию. Вес тела на опорной ноге (на передней части стопы), голень которой перпендикулярна опоре.		

Г). То же, но с выносом разноимённой руки вперёд.	Рука должна быть слегка согнута в локте, кисть на уровне глаз. Необходимо добиваться ощущения непринуждённости движений, избегать вертикальных колебаний туловища.		
Д). Изучение отталкивания ногой: передвижение скользящим шагом по лыжне без палок.	Поочерёдно отталкиваясь ногами, как можно дольше скользить на одной лыже. Стремиться к устойчивому скольжению и плавному переносу веса тела на скользящую лыжу.		
Е). Передвижение скользящим шагом на 30 – 50 – и – метровых отрезках с учётом количества шагов.	Обратить внимание на согласованность движений рук и ног. Больше тянуться за выносящейся вперёд рукой.		
III. Попеременный двушажный ход.	Цикл передвижения состоит из двух скользящих шагов и толчка на каждый из них разноимёнными ногой и рукой с палкой. Толчок ногой начинается сразу же после остановки лыжи. Одновременно с началом толчка масса тела переносится на скользящую лыжу. Заканчивается толчок полным разгибанием ноги во всех суставах, после чего все мышцы расслабляются. Отталкивание выполняется сильным, но плавным движением. После толчка – скольжение на одной лыже. Одновременно нога, закончившая толчок, выносится вперёд. Во время скольжения опорная нога готовится к толчку, для чего она несколько сгибается в коленном и голеностопном суставах. С окончанием махового выноса ноги скользящая лыжа останавливается, и цикл повторяется снова. Рука для толчка ставится впереди несколько согнутой в локтевом суставе. Палка немного наклонена вперёд. Заканчивается толчок резким разгибанием всех суставов руки, после чего	Краткий рассказ о технике.	Обратить внимание на важные моменты хода.

	все мышцы расслабляются, и рука свободно выносится вперёд.		
А). Демонстрация хода преподавателем.	Сначала показать технику хода в целом сбоку, затем отдельные элементы сбоку и спереди.		
Б). Демонстрация техники на видеограммах, рисунках.	Обратить внимание на положение звеньев тела лыжника в ключевые моменты лыжного хода.		
В). Демонстрация движений руками с палками.	Особое внимание уделить выносу, постановке, отталкиванию рукой и согласованной работе рук и ног.		
Г). Передвижение скользящим шагом с широкой амплитудой движений рук.	Соблюдать синхронность выноса руки махом вперёд с выдвиганием разноимённой ноги.		
Д). Многократное отталкивание одной палкой без работы ног.	Обратить внимание на постановку палки на снег.		
Е). Попеременное отталкивание палками (попеременный бесшажный ход) под уклон и на равнине.	Обратить внимание на полное разгибание руки в локтевом суставе в момент окончания отталкивания палкой.		
Ж). Передвижение попеременным двушажным ходом по учебной лыжне с различной скоростью.	Перейти к исправлению недостатков в технике, обращать внимание на правильное положение туловища, на умение длительно скользить на одной лыже, на завершённость отталкивания ногами и палками.		

З). Совершенствование техники в играх и игровых упражнениях.	Следует включать в занятия игры и упражнения, описанные выше.		
IV). Поворот переступанием вокруг пяток и носков лыж.	Лыжник слегка приседает, поднимает одну из лыж и одновременно палку, переставляя лыжу носком в сторону и не отрывая пятки от снега, и переносит палку в ту же сторону. Затем приставляет другую лыжу и переносит к ней вторую палку.	Краткий рассказ о технике поворотов.	Обратить внимание на самые важные моменты в технике поворота и условия его применения.
А). Демонстрация преподавателем техники поворотов.	Сопровождение объяснением последовательности выполнения поворота.		
Б). Показ способов поворотов на видеограммах, рисунках.	Показ наглядных средств должен сопровождаться объяснением элементов техники		
В). Поворот переступанием вокруг носков лыж.	При повороте поднимается задник одной из лыж в зависимости от того, в какую сторону происходит поворот.	Перенос тела с лыжи на лыжу (на месте).	Следить за положением туловища, держать равновесие.
Г). Выполнение поворотов переступанием на месте.	Менять направление движения (направо, налево).		
V). Подъём «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой».	Подъём осуществляется в боковом повороте к склону. Лыжи располагаются поперёк склона, в горизонтальном положении, параллельно одна другой. Подъём осуществляется приставными шагами. Применяется на склонах до 40 градусов.	Краткий рассказ о технике подъёмов.	Обратить внимание на важные моменты в технике.
А). Демонстрация преподавателем техники подъёмов.	Показ должен сопровождаться объяснением элементов техники.		

Б). Показ техники на видеogramмах, рисунках.	Сопровождение объяснением.		
В). Ходьба на лыжах боковым приставным шагом по ровной поверхности.	Следить за параллельной постановкой лыж, синхронным движением рук и постановкой палок на снег.		
Г). Подъём «лесенкой» на склон.	Обращать внимание на постановку лыж на ребро, чтобы не было соскальзываний, на упор палок. Туловище должно держаться вертикально.		
Д). Подъём «полуёлочкой».	Одна лыжа ставится по прямой, а другая, стоящая выше по склону, ставится под углом по направлению движения носков наружу на внутренние рёбра.	Имитация движений постановки лыжи на внутреннее ребро с разведением носков лыж на равнине.	Постановка должна осуществляться таким образом, чтобы задники лыж не задевали друг друга, переносились один над другим.
Е). Подъём «полуёлочкой» на небольшой склон.			
Ж). Подъём «ёлочкой».	Применяется при подъёме в гору в прямом направлении. Носки лыж разведены и поставлены на внутренние рёбра так, чтобы не проскальзывали; задние части лыж перекрещиваются, не задевая друг друга при переносе. Руки работают энергично, с полным распрямлением их в конце толчка, шаги свободны.	Подъём «ёлочкой» на небольшой склон.	Постановка лыж на внутреннее ребро, палки для опоры ставятся по бокам позади лыж, туловище наклонено вперёд.
З). Подъёмы разными способами, в зависимости от крутизны склона.	Обращать внимание на технику выполнения, на синхронную работу рук и ног.		
VI). Спуск в низкой стойке, в средней стойке (основной) и в высокой стойке.	Лыжник приседает как можно ниже и наклоняет туловище вперёд. Ноги стоят на всей ступне, руки вытягиваются вперёд.	Краткий рассказ о стойках спуска.	Обратить внимание на важные моменты в стойках спуска.

А). Демонстрация преподавателем способов спуска со склона.	Выполняется спуск по ровному пологому склону небольшой длины. Показ должен быть образцовым.		
Б). Демонстрация способов спуска на видеogramмах, рисунках.	Показ должен сопровождаться объяснением основных элементов техники.		
В). Имитация стоек спуска.	Обучение всем видам стоек начинается на ровном месте. Прежде всего отрабатывается основная стойка. Несколько раз сменить стойку в разной последовательности: из низкой в высокую, из высокой в среднюю и наоборот.		
Г). Спуск в средней стойке (основной).	Положение лыжника свободное, непринуждённое. Ноги слегка сгибаются в коленях и голеностопных суставах, голени наклонены вперёд, руки немного согнуты в локтях.	Спуски со склона в основной, низкой и высокой стойках.	Выполняются на ровных пологих склонах небольшой длины. Снежный покров должен быть хорошо укатан. Обратит внимание на положение рук: кисти с зажатými палками на уровне бёдер.
Д). Спуски со склона с изменением варианта стойки (переход из одной в другую).	Сочетание стоек: основная – низкая, основная – высокая. Приседать и распрямляться только за счёт работы коленей.		
Е). Спуск в высокой стойке.	Лыжник выпрямляется, ноги слегка согнуты в коленных суставах.	Совершенствование в спусках: многократные пружинистые приседания; спуски с поворотами головы; спуски без палок с разнообразным положением рук.	Обращать внимание на правильное выполнение техники спуска. Постепенно можно увеличивать крутизну склона, применять разное состояние снежного покрова: на рыхлом снегу, на раскатанных склонах.
Ж). Игры на спусках со склона.	Соблюдение правил игры и техники спуска.		

ИГРЫ НА ЛЫЖАХ, НА СПУСКАХ СО СКЛОНОВ

Постепенно с накоплением детьми двигательного опыта следует применять игровые задания, направленные на совершенствование элементов техники передвижения на лыжах (координационные способности, умение ориентироваться в пространстве и по ситуации, чувство равновесия, отталкивание ногами, одноопорное скольжение и т. п.).

Подвижные игры и игровые упражнения на лыжах – это сознательная и активная деятельность ребёнка, способствующая овладению элементарных навыков ходьбы на лыжах.

Название игры	Условия и содержание
1. «Пройди и не задень»	6 лыжных палок втыкаются в снег на расстоянии 2 - 2,5 метра друг от друга. Ребёнок обходит стоящие палки, стараясь их не задеть.
2. «Автобусы»	Педагог делит играющих детей на подгруппы, каждая группа детей держится за цветной шнур, привязанный к обручу (это автобус). Ребёнок в обруче (водитель) и дети идут по снежной целине в любых направлениях, встречаясь, расходятся только вправо.
3. «Оленья упряжка»	Дети, держась за руки (втроем), продвигаются по снежной равнине вперёд. Кто разорвёт цепь рук, тот выбывает из игры.
4. «Биатлон»	У каждого ребёнка в руках комочек снега. Проходя мимо щита для метаний, подвешенного на верёвке, дети стараются на ходу попасть в щит левой, а затем правой рукой.
5. «Северное сияние»	Каждый ребёнок с цветными ленточками в руках должен пройти расстояние 10 метров, энергично работая руками, до натянутой верёвки и повесить ленточки, изображающие северное сияние.
6. «Будь внимателен»	Дети передвигаются по учебной лыжне. На сигнал педагога (поднимает разноцветные флажки), дети меняют движение. Например, когда педагог поднимает зелёный флажок, все идут ступающим шагом, жёлтый – скользящим, красный флажок – все останавливаются.
7. «Лесные препятствия»	На прямой лыжне (50 метров) располагаются препятствия: гимнастические палки («упавшие ветки»), поворотники («деревья») и т. д. По сигналу педагога ребёнок идёт от черты до флажка. Пройдя препятствие, он берёт флажок, размахивает им и ставит на место. Следующий лыжник начинает движение только тогда, когда впереди идущий пройдёт первое препятствие.
8. «Конькобежный шаг»	На площадке (снег утрамбован) прокладываются лыжни длиной 15 - 20 метров на расстоянии 0,5 - 1 метр друг от друга. За 5 метров от стартовой линии около каждой лыжни ставятся флажки. По сигналу педагога участники разбегаются на лыжах до флажка и катятся, отталкиваясь конькобежным шагом.
9. «По морям, по волнам»	Анилиновыми красками проводятся волнистые синие или голубые линии на расстоянии 0,5 - 1 метр друг от друга. Дети скользят по линиям, делая повороты переступанием.
10. «Самокат»	Скольжение на одной ноге, другой отталкиваться (без лыжи). Такое скольжение помогает добиваться распрямления толчковой ноги, способствует формированию одноопорного скольжения.
11. «К саамам в гости»	На лыжне расположены ворота из лыжных палок в виде национальных домиков саами (чумов). Дети заезжают в чумы, пружиня ноги, стараясь не задеть палки.

12. «Карусель»	Ходьба вокруг дерева друг за другом с изменением темпа: «Еле - еле, еле - еле, завертелись карусели. А потом – потом - потом, всё бегом – бегом - бегом».
13. «Светофор»	Дети идут друг за другом по проложенной лыжне в колонну по одному. По сигналу педагога «красный свет» останавливаются и ждут сигнала «зелёный свет», после которого продолжают движение.
14. «Дружные ребята»	Дети идут парами – тройками по учебной лыжне до цветных флажков, держась при этом за руки. Важно ритмично скользить, не сбивая товарища.
15. «Шире шаг»	Цветными ориентирами обозначена лыжня в 10 - 20 метров. Задача детей пройти расстояние за меньшее количество шагов.
16. «Догони меня»	Педагог идёт по снежной дороге, а дети пытаются догнать его. Можно в качестве направляющего выбирать одного из самых быстрых детей.
17. «Подними»	Дети поднимают шишки, ветки, лежащие справа и слева от лыжни на расстоянии 1 - 1,5 м. Победителем считается тот, кто соберёт больше предметов.
18. «Быстрее до флажка»	Ходьба в быстром темпе по лыжне на расстояние 10 - 20 метров. Выигрывает тот, кто первым возьмёт флажок.
19. «Поменяй флажок»	Дети делятся на 2 колонны. Каждый должен пройти 10 - 15 метров до флажка, взять его, а на его место поставить флажок другого цвета. Выигрывает та команда, которая быстрее поменяла флажки.
20. «Домишки»	Дети делятся на несколько подгрупп, у каждой обруч определённого цвета. По сигналу «по домам» дети должны из центра круга дойти до своего обруча. Выигрывает та команда, которая быстрее оказалась около «домика».

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Брось – догони.

Натянуть верёвку на высоте 20-30 см от пола. Перед ней на расстоянии 2-3 м обозначить линию. Играющие ложатся на живот, берут обеими руками мячи. По сигналу бросают мячи через верёвку, догоняют их и поднимают вверх.

Выигрывает поднявший мяч первым.

Подбрось – поймай.

Играющие распределяются на пары, у каждой пары мяч. Один в паре подбрасывает и ловит мяч, второй считает, сколько раз удалось бросить и поймать мяч. По сигналу воспитателя дети меняются ролями: тот, кто бросал, считает, а считавший бросает мяч.

Мяч сквозь обруч.

Шесть детей в вытянутых в стороны руках держат по обручу (всего 5 обручей). Двое играющих проходят вдоль цепочки из обручей справа и слева и перебрасывают друг другу мяч через каждый обруч. При повторении сменить стоящих с обручами.

Попади в цель

Связываются четыре обруча (в виде цветка). Их кладут в центре круга, за чертой которого встают дети. Каждый по очереди бросает в обруч мяч.

Попадание в центр между связанными обручами даёт три очка, а во все остальные обручи – по одному. Выигрывает тот, кто наберёт условленное количество очков.

Шмель.

Играющие сидят по кругу. Внутри круга по полу перекачивается мяч.

Играющие руками откатывают его от себя, стараясь осалить другого (попасть в ноги). Тот, кого коснулся мяч (ужаленный), поворачивается спиной к центру круга и в игре не участвует, пока не будет осален другой ребёнок. Тогда он вступает в игру, а вновь ужаленный поворачивается спиной в круг.

Ловишки с мячом.

Дети стоят по кругу, передают мяч из рук в руки, произнося: «Раз, два, три – мяч скорей бери! Четыре, пять, шесть – вот он, вот он здесь! Семь, восемь, девять – бросай, кто умеет». Последний, к кому попал мяч, говорит: «Я!», выходит в середину и бросает мяч, стараясь осалить разбегающихся детей.

Тот, кого запятнает мяч, пропускает игру. Целиться нужно в ноги.

Мяч среднему.

Играющие образуют 3-4 круга с равным числом детей. Внутри каждого круга водящий. Он по очереди бросает мяч каждому играющему и ловит от него.

Когда мяч вернётся к водящему от последнего игрока, он поднимает его вверх. Выигрывает команда, раньше закончившая переброску мяча.

Быстрый мячик.

Играющие стоят по кругу, бросают и ловят мячи, говоря:

«Разноцветный быстрый мячик Дети бросают мяч вверх и ловят.

Без запинки скачет, скачет. Отбивают о пол.

Часто, часто. Низко, низко. От земли к руке так близко.

Скок и скок, скок и скок, Бросают вверх и ловят.

Не достанешь потолок.

Скок и скок, стук и стук, Отбивают о пол.

Не уйдёшь от наших рук.»

Ловкая пара.

На полу выкладываются 6 линий, параллельных одна другой, на расстоянии 1 м. Дети встают в две шеренги друг против друга между третьей и четвёртой линией. На сигнал «начали» каждая пара играющих по три раза подряд перебрасывает друг другу мяч. Если при этом мяч не упал, один из партнёров переходит за следующую линию (делает шаг назад) и расстояние между ними увеличивается. Если кто-либо из пары уронил мяч, надо считать снова. После трёх бросков то один, то другой играющий отходит назад на одну линию до тех пор, пока оба не станут у самых последних границ.

Мяч вдогонку.

Дети встают в два круга. Взрослый раздаёт 2-3 детям мячи. По сигналу «Мяч вдогонку!» дети начинают быстро передавать мячи друг другу. Если у одного ребёнка окажется два мяча сразу, он выбывает из игры. После повторения игры ребёнок играет снова.

Мяч в кругу.

Дети рассаживаются на полу на корточках в два круга. Водящие с мячом – в центре круга. Они катят мяч каждому ребёнку по очереди или тому, кого назовут: «Саша, лови!». Игрок ловит мяч и отправляет его обратно, но при этом надо выполнить какое-либо задание: успеть хлопнуть в ладоши 2-3 раза, назвать количественное или порядковое число, например, водящий говорит:

«Первый!», ребёнок отвечает: «Второй!» и т.д. Можно назвать любой предмет, входящий в обобщённое понятие (мебель, фрукты т.п.). Побеждает та команда, которая быстрее прокатила мяч.

Догони мяч.

Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в обе стороны рук. Водящий располагается за кругом. Место его в кругу остаётся свободным. Пятому ребёнку, стоящему вправо от водящего, даётся мяч. Дети хором говорят: «Раз, два, три – беги!» – и передают мяч вправо по кругу.

Водящий бежит за кругом в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем дойдёт мяч.

Закати мяч в обруч.

Дети распределяются на 2 - 3 подгруппы. Такое же число обручей лежит на полу. На край обруча кладётся дощечка (картонка), которая одной стороной касается пола. Получается маленькая горка. Подгруппы детей выстраиваются в колонны напротив горок. У каждого малого мяча. По сигналу водящие прокатывают мяч, стараясь попасть в обруч. При этом команде засчитывается три очка. Если мяч попал в обруч, но выкатился, то команда получает только одно очко, при промахе очко не начисляется.

Передай мяч.

Дети распределяются на 2 звена и выстраиваются в колонны друг за другом. Перед каждой колонной на расстоянии 3 м ставится кубик. Первый бежит с мячом, обегает предмет, передаёт мяч следующему в своей колонне и встаёт сзади всех. При потере мяча ребёнок возвращается, поднимает его и бежит с того места, где упал мяч. Побеждает звено, опередившее других при соблюдении условий игры

Не упусти шарик.

На площадке обозначается линия старта. На противоположной стороне на расстоянии 8-10 м ставят 2-3 кубика. 2-3 ребёнка получают по воздушному шару, выходят к линии старта напротив кубиков, по сигналу, подбивая шар рукой, проходят или пробегают с ним, обегая кубик и возвращаются обратно. Побеждает тот, кто вернётся первым, не упустив шарик.

Мяч о пол.

Дети строятся в две колонны: одна с одной стороны зала, другая – напротив. Первые в колоннах получают мяч и по сигналу идут или бегут, отбивая мяч о пол. добежав до первых в противоположных колоннах, передают им мяч, а сами встают сзади. Получивший мяч без промедления бежит обратно. Когда все поменяются местами. Взрослый отмечает колонну, которая выполнила задание лучше и быстрее.

Кати в цель.

Поперёк зала натягивается верёвка, на неё на проволочках низко над полом подвешены квадраты из плотного картона. Расстояние между квадратами 20 см. вызванные дети встают на исходную линию в 3 м от верёвки и по сигналу катят мяч в цель. Идут за мячами, катят ещё раз, после чего передают следующим.

Подвижная мишень.

К игрушечным машинам прикрепляют мишени из плотного картона. В соответствии с числом мишеней играющие встают на расстоянии 2 – 3 м от мишеней. Бросает каждый своим мячом в цель, стараясь откатить машину подальше. После 8 – 10 бросков игра заканчивается. Выигрывает тот, чья машина откатилась дальше от исходной линии.

Попади в ворота.

Дети делятся на две команды. По одному ребёнку от каждой команды встают на исходную линию. Перед ними на расстоянии 5 м выкладываются ворота из набивных мячей. От исходной линии нужно попасть в ворота, ударяя ногой по мячу (внутренней стороной стопы). Выигрывает та команда, в которой больше игроков, попавших в ворота.

Мяч по дорожке.

Дети распределяются на две команды. Перед каждой командой выкладывают из гимнастических палок, верёвок коридор шириной 50 – 100 см и длиной 3 м. У каждого в руках мяч. Нужно, ударяя мяч о пол, провести его по коридору, вернуться, встать в конце колонны и передать мяч следующему. Если ребёнок уронит мяч, он должен поднять и провести с этого места.

Следующий в колонне начинает только тогда, когда игрок пройдёт коридор. Возвращаться в свою колонну можно только по своей стороне. Побеждает та команда, которая не только быстро, но и правильно выполнит задание.

Мяч в корзину.

Дети становятся в 2 круга (команды). В середине корзина. У каждого малого мяча. Нужно бросить мяч сверху о пол так, чтобы он попал в корзину. Мячи бросают по очереди или всем вместе. Во втором случае мячи должны быть цветными. Команда, забросившая наибольшее количество мячей в корзину, становится победителем.

Догони мячик.

Из гимнастических палок делают 2 коридора шириной 30 см и длиной 3 м. Дети распределяются на две команды и выстраиваются у начала коридоров. Первый катит мяч, бежит за ним и старается его поймать, не давая ему выкатиться из коридора. Затем передаёт мяч следующему, сам становится сзади строя. Побеждает та команда, которая не только быстро, но и правильно выполнит задание.

Мяч навстречу мячу.

Дети распределяются на два звена, и они встают друг против друга на расстоянии 4 – 5 м. У водящих по мячу. На сигнал взрослого: «Начали!» – дети прокатывают мячи навстречу один другому, но так, чтобы мячи не столкнулись. Поймав мяч, водящий передаёт его следующему. Побеждает команда, допустившая меньше ошибок.

Успей поймать.

Дети образуют круг. В центре круга водящий. Дети перебрасывают мяч друг другу, стараясь, чтобы водящий не коснулся или не поймал его. Если ему это удаётся, он занимает место того, кто неудачно бросил мяч. Последний идёт в середину круга.

Послушный мячик.

На пол кладётся обруч. Ребёнок отбивает мяч рукой, стараясь точно попасть в круг. Ударять по мячу надо не сильно, но твёрдой ладонью и после того, как мяч достаточно высоко отскочил от пола. Это упражнение можно провести сидя на скамейке.

Ты катись, катись, наш мячик.

Дети стоят в кругу. По сигналу начинают быстро передавать мяч по кругу, при этом произнося: «Ты катись, катись, наш мячик, быстро, быстро по рукам. У кого остался мячик, тот сейчас станцует нам!». Ребёнок, у которого остался мяч выходит в середину круга и выполняет танцевальные движения. Игра повторяется.

Горизонтальная мишень.

На полу выкладывается несколько обручей один за другим в 4 – 5 шагах от линии метания. Дети по очереди бросают мяч из-за головы двумя руками. Оценивается попадание – чем ближе, тем меньше очков.

Точный удар.

Две команды выстраиваются в колонны по одному, одна против другой. Между ними на полу обруч. По сигналу первый из одной команды бросает мяч в центр круга под углом так, чтобы он отскочил к первому из другой команды, и отходит в сторону. Бросает первый играющий второй команды. Так, сменяя друг

друга, мяч бросают и ловят дети обеих команд. Побеждает команда, раньше завершившая игру или у которой было меньше промахов. Ребёнок, не поймавший мяч, ловит снова, но ему бросает уже следующий в команде.

Попади и поймай.

Дети делятся на две команды и выстраиваются в колонну по одному. Перед каждой командой на расстоянии 6 – 7 м на полу лежат картонные квадраты близко друг от друга. По сигналу первые из каждой команды бегут к квадратам и стараются ударить мячом в квадрат и поймать его. После этого мяч передаётся следующему игроку.

Не упусти мяч.

Дети распределяются парами, у каждой пары мяч. Один из пары ударяет мяч о пол условленное число раз (4 – 6) и передаёт второму в паре. Побеждает та пара, которая сумеет дольше других удержать мяч в паре. Передача мяча осуществляется без остановки. Уронивший мяч выбывает из игры, а его партнёр дожидается, пока из какой –либо пары выйдет потерявший мяч, и продолжает игру с оставшимся.

Закати мяч.

Дети выкладывают из кубиков ворота шириной 30 – 40 см. По числу ворот распределяются на команды. У каждого играющего малый мяч. На расстоянии 3 м от ворот ребёнок катит мяч в ворота. По окончании прокатывания один из команды собирает все мячи и раздаёт своим игрокам.

Подсчитывается число мячей, попавших в ворота. Наиболее меткая и быстрая команда объявляется победительницей.

Выстрели мячом.

Дети распределяются на две команды и рассаживаются на пол по кругу на расстоянии вытянутых в стороны рук. В каждом кругу малый мяч. Нужно взять его тремя пальцами (большим, указательным и средним), резко нажать на него и пустить по полу – «выстрелить». Все пальцы должны нажимать на мяч одновременно, равномерно. Играющий, которому направили мяч, старается его поймать и таким же способом послать следующему. Побеждает та команда, у которой «выстрелы» достигали цели.

Не задень мяч.

Дети распределяются на 3 – 4 команды. У каждой команды обруч и мяч.

Нужно с силой ударить мяч о пол. играющий в это время несколько раз качает обруч (как маятник) под мячом до тех пор, пока мяч не перестанет подсакивать. Затем мяч и обруч передают следующему в команде.

Победителем считается та команда, которая точно соблюдает условия игры.

Стой!

Дети стоят в кругу. Взрослый подбрасывает мяч высоко вверх и называет имя ребёнка. В этот момент все разбегаются в разные стороны. А тот, чьё имя было названо быстро подбегает, ловит мяч и кричит: «Стой!». Все играющие останавливаются на том месте, где их застал сигнал. Водящий бросает мяч в ноги кого-то из играющих. Если он попадёт, ребёнок быстро ловит мяч и кричит: «Стой!» и бросает мячом в кого-то опять и т.д. если водящий ни в кого не попадёт, он бежит за мячом, берёт его и снова бросает до тех пор, пока не осалит кого-то. Когда водящий бросает мяч, все должны находиться на своих местах. Можно увёртываться, подпрыгивать, приседать и т.д.

Гонка мячей по кругу.

Дети стоят в двух кругах. В каждой команде одинаковое количество игроков. У каждого в руках мяч. По сигналу дети начинают передавать мячи в правую сторону. Побеждает та команда, у которой не было ошибок. На второй сигнал мяч передаётся в левую сторону.

Мяч по кочкам.

Дети встают по 5-6 человек в колонну по одному, у первого ребёнка мяч. На полу раскладываются 6-8 обручей диаметром 30-40 см на расстоянии 5-10 см друг от друга. Дети должны провести мяч так, чтобы он скакал по кружкам – «по кочкам», и передать мяч следующему. Выигрывает та команда, которой удалось выполнить задание с наименьшим числом ошибок.

Играй, играй, мячик не теряй.

Дети располагаются по залу в свободном порядке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору: бросает вверх и о пол, отбивает мяч на месте и в движении; бросает мяч о стену, в корзину. После сигнала взрослого все должны поднять мяч вверх.

Проведи мяч.

На полу выкладываются в ряд 8 кубиков на расстоянии 1,5 м один от другого. Играющий проводит мяч ногой по дорожке, обходя кубики то справа, то слева.

Поймай мяч.

Дети распределяются по трое. двое из них становятся на расстоянии 2-3 м и перебрасывают мяч друг другу. Третий встаёт и старается поймать мяч или коснуться его рукой.

Передал – садись.

Играющие становятся в две колонны. Впереди каждой на расстоянии 1 м в кружках водящие, у них по мячу. По сигналу каждый водящий бросает первому в своей колонне. Поймав мяч, ребёнок перебрасывает его водящему и садится на пол. Водящие бросают мяч вторым, затем третьим играющим и т.д. Получив мяч от последнего игрока своей команды, водящий поднимает его вверх, а все участники его команды быстро вскакивают. Выигрывает команда, водящий которой первым поднял мяч, и все дети успели быстро подняться.

Кто быстрее?

Двое игроков стоят напротив друг друга на расстоянии 10 м. Между ними в кругу стоит высокий кубик. Дети стараются сбить его мячом. Тот, кому это удалось, передвигает кубик на один шаг ближе к себе. Выигрывает тот, кто ближе переставит кубик к себе.

Волейбол с воздушными шарами.

Натянуть верёвку на высоте 1,5 м. связать вместе два воздушных шара, в которые можно влить по несколько капель воды. По обеим сторонам от верёвки находятся команды, по 3-5 детей в каждой. Играющие отбивают шары, стараясь перегнать их на сторону противника и не давая упасть на своей стороне.

Быстро отвечай.

Дети стоят в кругу. В центре взрослый с мячом. Он по очереди задаёт каждому ребёнку вопрос, например, «Как зовут твою маму?» или «Какое число, следующее после пяти?» и т.д., затем бросает ребёнку мяч, он быстро отвечает на вопрос и бросает мяч обратно взрослому. В случае, если ребёнок не отвечает в течение 5 сек., он передаёт мяч соседу и вопрос переадресовывается ему.

Дыхательные упражнения

Носик балуется.

На вдохе ребёнок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

Смешинка.

Сделать глубокий вдох и на выдохе произносить: «Ха-ха-ха-ха-ха!».

Шарик лопнул.

Широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот «ф-ф-ф...», медленно соединяя ладони под шариком. Затем по хлопку ведущего шарик лопается – дети хлопают в ладоши, произнося: «ш-ш-ш...».

Подуй на листик.

Сделать глубокий вдох и подуть на воображаемый листик на ладони.

Летят мячи.

Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперёд. При этом на выдохе произнести: «Ух-х-х-х!».

Ветер и листья.

После вдоха задержать дыхание и на выдохе, раскачивая поднятыми руками, продолжительно произнести: «ф-ф-ф-ф», затем на одном выдохе произнести несколько раз «п-п-п», делая ступенчатый выдох, постепенно опуская руки вниз.

Ёжик.

Сидя на коврик, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке «ф-ф-ф-ф». Выпрямить ноги - вдох.

Каша кипит.

Сидя, одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь, опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот (выдох), громко произносить: «пых-х-х-х-х!»

Ветер дует.

Изобразить завывания осеннего ветра: «у-у-у-у-у». Громко (сильный ветер), тихо (слабый ветер).

Лесной воздух.

Подышать лесным воздухом: вдох носом, выдох ртом.

Маятник.

Стоя, н.ш.п. палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток.

Наклонять туловище в стороны. При наклоне – выдох, произносить: «тух-х- х-х...».

На турнике.

Стоя, палку держать перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – выдох. На выдохе произносить: «ш- ш-ш-ш...».

Подуй на снежинку.

Выполнить глубокий вдох, длинным выдохом подуть на воображаемую снежинку на ладошке.

Хлопушка.

Стоя, н.ш.п. руки в стороны. Сделать глубокий вдох носом, резкий наклон – выдох, произнести: «хлоп!».

Молодцы.

Сделать вдох, задержать дыхание. На выдохе произнести: «мо-лод-цы!».

Дровосек.

Стоя, н.ш.п. руки над головой в замке. Сделать глубокий вдох носом. Резкий наклон – выдох, произнести: «у-у-у-у-ух!».

Ах!

Сделать вдох, задержать дыхание, на выдохе произнести: «а-а-а-х!».

Вырасти большой.

Стоя, руки вверху. Хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки, опуститься на ступню – выдох, произнести: «у-у-ух-ты!».

Стёклышко.

Сделать вдох, открытым ртом выполнить выдох, как бы подышать на замёршее окошко.

Мыльные пузыри.

Сделать вдох, на выдохе надувать воображаемый мыльный пузырь, сложив губы трубочкой.

Апчхи!

Выполнить вдох, вдыхая воздух толчками: «а-а-а». Выполнить выдох, произнести: «апчхи!».

Гармошка.

Положить руки на рёбра, сделать вдох и на выдохе произнести: «ш-ш-ш», как бы выжимая воздух из лёгких.

Партизаны.

Стоя, в руках палка («ружьё»). Ходьба, высоко поднимая колени. На два шага вдох, на 6-8 шагов – выдох (медленный) с произнесением: «ти-ш-ш-ше».

Обед.

Кто готовит праздничный обед 8 марта? (Папа). Какие запахи на кухне? (Вкусные). Давайте почувствуем эти запахи: вдох через нос – выдох через рот.

Насос.

Стоя, н.ш.п. руки согнуты в локтях перед грудью. Вдох, наклон – выдох, руки выпрямить и произнести: «с-с-с-с...».

Художники.

Вдох, на выдохе рисовать воображаемые фигуры, сложив губы трубочкой.

Дятел.

На выдохе произнести как можно дольше: «д-д-д-д...», ударяя кулачками друг о друга.

Дуем друг на друга.

Дети стоят в парах. Сделать вдох, на выдохе подуть друг на друга.

Полёт в космос.

Стоя в кругу, дети образуют «ракету», делают дружный вдох. На выдохе произносят: «а-а-а-а...», как бы взлетая на ракете, постепенно повышая голос.

Ныряльщики.

Вдох через нос, присесть – «нырнуть», задержать дыхание. Выпрямиться, выполнить выдох – «вынырнуть».

Осы.

Вращать перед грудью указательными пальцами и на выдохе продолжительно произносить: «з-з-з-з-з...».

Сирень.

Понюхаем цветущую сирень: вдох носом, выдох – ртом.

Песенка.

Вдох, на выдохе пропеть куплет знакомой песенки со звуком «а-а-а-а...».