

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение №117
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по физическому развитию воспитанников»

Принята на заседании
педагогического совета
от *27.08.21*
Протокол № *1*

Утверждаю
Заведующая МАДОУ №117
«Детский сад общеразвивающего типа»
(Киселева С.М.)



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Здоровячок»

Возраст занимающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Разработчик:
Щептева Татьяна Евгеньевна
Инструктор по физической культуре

г. Кемерово, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цель и задачи программы

1.3. Содержание программы

1.4. Планируемые результаты

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

2.2. Условия реализации программы

2.3. Формы аттестации / контроля

2.4. Оценочные материалы

2.5. Методические материалы

2.6. Список литературы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровячок» имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Устав муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения № 117 «Детский сад общеразвивающего типа с приоритетным осуществлением деятельности по физическому направлению развития воспитанников» от 15.12.2014г

Локальными актами: Положение о внутренней системе оценки качества образования; Положение о мониторинге деятельности; положение о режиме занятий воспитанников; Положение о педагогическом совете; Положение о порядке посещения по выбору воспитанниками мероприятий, которые проводятся в МАДОУ №117 « Детский сад общеразвивающего вида» и не предусмотренных учебным планом; положение об основной образовательной программе дошкольного образования; Правила внутреннего распорядка обучающихся (воспитанников); Положение об официальном сайте; Регламент услуги «Предоставление информации о реализации в МАДОУ №117 « Детский сад общеразвивающего вида» образовательных программ дошкольного

образования, а так же дополнительных общеобразовательных программ» от 25.08.2021г.

Уровень программы ознакомительный.

Использование дополнительных, общеразвивающих программ физкультурной направленности более чем актуальны. Малоподвижный образ жизни дошкольников не для кого уже не секрет. Дети мало двигаются, мало играют, плохо развиваются физически.

Исследования последних лет показали причины ухудшения здоровья, и физического развития детей дошкольного возраста. Следует обратить внимание, что в последние годы большинство дошкольников испытывают гипокинезию – недостаток в движениях. Причина этого, гиподинамия – малоподвижный образ существования, вследствие комфортных жизненных условий (автомобили, лифт, и т.д.), развитие научно-технического прогресса и высоких технологий (бытовая и цифровая техника, интерактивные игрушки, и т.д.) Это неизбежно меняет стиль жизни современных детей, проводящих большую часть времени с развлекательными гаджетами, у экрана телевизора или монитора компьютера.

Отличительные особенности программы. Данная программа направлена на более углубленное обучение игр с мячом, общефизической подготовке детей с целью подготовки к сдаче норм ГТО. Использование специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, общей выносливости, скорости в беге, гибкости. Игры и эстафеты, подвижные игры с мячом дают возможность каждому ребенку познакомиться с элементами спорта, почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни, доброте, коллективизму, взаимопомощи.

Программа рассчитана на дошкольников 5-7 лет.

Количество детей 10-12. Прием в группу свободный и осуществляется исходя из физических возможностей детей, согласия родителей (законных представителей) (заявления), желания самих детей. Набор в группу осуществляется на добровольной основе по заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних.

Программа «Здоровячок» рассчитана на 9 месяцев (36ч)

Реализуется в виде занятий 2 раз в неделю по 30 минут.

Форма обучения очная.

Основная форма работы групповые занятия. Так как уровень подготовленности детей различный, на занятиях есть возможность давать детям индивидуальные задания, более четко отследить правильность выполнения данного задания, с последующим усложнением.

Индивидуальный подход к детям – это один из самых главных принципов построения занятия физической культуры.

Сочетание всех способов организации и подходов деятельности занимающихся – фронтального, поточного, группового и индивидуально-дифференцированного показывает отличные результаты.

1.2.Цели и задачи программы «Здоровячок»

Цель: Повышение уровня физической подготовленности дошкольников. Формирование у детей навыков владения мячом, спортивных игр с использованием спортивного инвентаря, мяча, обруча, скакалки.

Задачи: Обучающие, развивающие, воспитательные.

Обучающие:

Формировать у детей навыки владения мячом.

Обучать технике выполнения элементов спортивных игр.

Обучать детей элементам игры в баскетбол: ведение мяча, забрасывание в корзину, передаче.

Обучение детей элементам игры в волейбол: бросание мяча через сетку разными способами, подаче мяча.

Обучение детей прыжкам на скакалке.

Обучение игр с использованием обруча.

Развивающие:

Развивать физические качества: быстроту, выносливость, силу, ловкость, гибкость.

Развивать глазомер, координацию, ритмичность, согласованность движений.

Укреплять мышцы голени и сводов стопы.

Воспитательные:

Воспитывать мотивацию к здоровому образу жизни.

Воспитывать желание у детей самостоятельно заниматься физическими упражнениями, развивать желание к физическому самосовершенствованию.

Воспитывать положительные морально-волевые качества: смелость, волю к победе, умение взаимодействовать в команде, оказывать помощь товарищам.

Подчиняться общим правилам и интересам.

1.3.Содержание программы Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела и темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	30мин	30мин		
1.1	Вводное занятие Техника безопасности на занятии	30мин	30мин		Беседа рассказ

2	Диагностика УФП (начало учебного года и в конце)	2(1/1)		2(1/1)	тестирование
3	Занятия с мячом «Мой веселый мяч»	6		6	наблюдение
4	ОФП подготовка к ГТО	8,5		8,5	наблюдение
5	Сдача нормативов ГТО	1		1	тестирование
6	Занятия с обручем «Кручу –верчу»	3		3	наблюдение
7	Беседа о баскетболе	30мин	30мин		Беседа объяснение
8	Занятия с мячом (баскетбол)	6		6	наблюдение
9	Беседа о волейболе	30мин	30мин		Беседа объяснение
10	Занятия с мячом (волейбол)	4		4	наблюдение
11	Техника занятий со скакалкой	30мин	30мин		беседа объяснение
12	Занятия со скакалкой «Прыгаем и скачем»	4		4	наблюдение
		36	2	34	
Всего:		36			

1. Введение

1.1 Вводное занятие «Техника безопасности на занятиях в спортивном зале»
Общие требования безопасности при спортивных занятиях. Инструкция по технике безопасности для детей при проведении занятий в спортивном зале.

2. Диагностика уровня физической подготовленности детей

Выявить уровень физической подготовленности детей для сравнительного анализа на начало и конец освоения программы. Используются общепринятые методы диагностики УФП: бег 30м, челночный бег 3*10м, прыжки в длину с места, метание мешочка на дальность, наклон со скамьи вниз.

3. Занятия с мячом «Мой веселый мяч»

Обучение детей умениям и навыкам владения мячом различными способами.

Подбрасывание мяча руками снизу, с хлопком.

Отбивание мяча о пол на месте, с продвижением, ловля мяча после отскока.

Бросание мяча и ловля его разными способами, руками снизу, из –за головы, от груди.

4. Общефизическая подготовка (ОФП) подготовка к сдаче физкультурно-спортивных нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
Теория. Рассказать детям что такое Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Первая ступень ГТО дошкольники 6 - 8 лет.

5. Сдача нормативов ГТО в центре ВФСК ГТО.

6. Занятия с обручем «Кручу –верчу»

Обучение детей выполнению упражнений с обручем. Упражнять в прокатывании обруча на дальность, друг другу в парах. Подбрасывание и ловля обруча одной рукой. Набрасывание обруча на конус одной рукой.

Обучать детей вращать обруч малого диаметра на одной руке. Обучать вращать обруч на поясе. Различные игры с обручем.

7. Теория. Познакомить детей со спортивной игрой баскетбол, правилами игры. Рассказать о баскетболе.

8. Баскетбол обучение элементам игры.

Упражнения. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой. Ведение мяча с продвижением прямо, змейкой.

Передача мяча. Бросание мяча в корзину. Игровые упражнения с мячом.

9. Теория. Рассказать детям о спортивной игре волейбол. Правилах игры.

10. Волейбол обучение элементам игры.

Обучение детей основным приемам владения мячом в игровых условиях, освоение спортивной игры Мини-волейбол в доступной форме.

Упражнения. Прыжки вверх с мест, до предмета вверх. Бросание мяча вверх, о землю и ловля. Бросание мяча через сетку.

Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, разными способами. Метание мяча в вертикальную, горизонтальную цель, метание вдаль. Отбивание мяча на месте и в движении. Передача мяча партнеру по игре.

11. Теория. Техника занятий со скакалкой. Как правильно подобрать скакалку для детей. Техника захвата скакалки за ручки, вращения скакалки, техника прыжков через скакалку.

12. Занятия со скакалкой «Прыгаем и скачем»

Методика обучения прыжкам через скакалку

Комплекс упражнений со скакалкой. Прыжки через скакалку переменным шагом, на двух ногах, поочередно на одной ноге. Прыжки с продвижением вперед.

13. Подвижные игры, эстафеты, соревнования. Подвижные игры с использованием спортивного инвентаря (мяч, обруч, скакалка). Эстафеты простые и сложные. Эстафета- полоса препятствий. Соревнования. Соревнования как конечный результат подготовки детей, оценка уровня их физической подготовленности.

1.4. Планируемые результаты программы

Дети знают, что такое Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО). Повышен интерес к занятиям физической культурой и спортом. Есть мотивация и стремление детей к укреплению и сохранению своего собственного здоровья посредством занятий физической культурой.

Владеют необходимыми знаниями и умениями спортивных игр: баскетбол, волейбол. Владеют мячом на достаточно высоком уровне.

Владеют техникой прыжков на скакалке, умеют прыгать на скакалке.

Умеют вращать обруч, знают подвижные игры с использованием обруча.

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

Знают подвижные игры с использованием спортивного инвентаря (мяч, скакалка, обруч), применяют знания в играх со сверстниками.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график ДООП – «Здоровячок» (36 часов)

№	Наименование темы	теория	практика	всего	Форма контроля
сентябрь					
1	Вводное занятие Техника безопасности на занятии	30 мин.		4	Беседа рассказ
2	Диагностика УФП Выполнение тестовых заданий бег 30м, челночный бег 3*10м Прыжки в длину с места (см) Метание мешочка в даль (м)		1		Наблюдение Контроль за правильностью выполнения тестов, занесение результатов протокол

	Наклон со скамьи вниз (см)				
3	Занятия с мячом «Мой веселый мяч» Подбрасывая мяч двумя руками снизу. Отбивание мяча о пол и ловля мяча после отскока. Подбрасывать мяч двумя руками снизу с хлопком.		2,5		Наблюдение Контроль за правильностью выполнения
Октябрь					
4	Бросать мяч инструктору и ловить его разными способами: Бросать руками снизу, из –за головы, от груди.		1	4	Наблюдение. контроль за правильным выполнением и техникой заданий.
5	Работа с мячом в парах. Бросать и ловить мяч в парах разными способами.		1,5		
6	Отбивать мяч на месте. Отбивать мяч с продвижением вперед на расстояние 7м		1		
7	Общефизическая подготовка (ОФП) подготовка к сдаче физкультурно-спортивных нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	30 мин.			Рассказать о ГТО Показать видео правильной техники выполнения тестов на официальном сайте ВФСК ГТО
Ноябрь					

8	<p>Общезфизическая подготовка (ОФП) ОРУ включая упражнения на мышцы пресса- подъёмы туловища в сед, подъёмы прямых ног в положении лежа. сгибание и разгибание рук в упоре у стены; тоже, но в упоре стоя у подоконника или стола. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - отжимание. Упражнения для развития гибкости бег в медленном темпе 1 мин. Бег с захлёстыванием голени, бег с выносом прямых ног вперед. Челночный бег 3*10 м Бег змейкой. Прыжки в длину с места Прыжки из обруча в обруч, прыжки через обруч d-60см. прыжки d-90см. Подвижная игры</p>		2	4,5	Наблюдение, контроль за правильным выполнением и техникой заданий.
9	<p>ОРУ включая упражнения на мышцы пресса. подъёмы туловища в сед, подъёмы прямых ног в положении лежа. Упражнения сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - отжимание. упражнения для развития гибкости</p>		2,5		

	<p>бег из разных стартовых положений; бег на скорость-дистанция 10м, 30м; челночный бег 3*10 м. Метание мешочка вдаль м. метание мячика в вертикальную мишень h -2м Подвижная игры</p>				
Декабрь					
10	<p>ОРУ включая упражнения на мышцы пресса- подъёмы туловища в сед, подъёмы прямых ног в положении лежа. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. бег «змейкой», бег с ускорением и замедлением Бег с захлестом голени. Упражнения для развития гибкости. Прыжки с продвижением вперед с зажатым между ног мячом. Прыжки d-90см. Эстафеты</p>		1	3	<p>Наблюдение, контроль за правильным выполнением и техникой заданий.</p>
11	<p>ОРУ включая упражнения на мышцы пресса Подъёмы туловища в сед, уголок, спины, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке или стуле Упражнения для развития гибкости.</p>		1		<p>Наблюдение, контроль за правильным выполнением и техникой заданий.</p>

	<p>бег в медленном темпе 1 мин. Челночный бег 3*10 Бег змейкой. Бег на 10м. Бег в медленном темпе 3 мин. Метание теннисного мяча в вертикальную мишень h -2м расстояние 4м до мишени. Прыжки с продвижением вперед с зажатым между ног мячом. Эстафеты.</p>				
12	<p>ОРУ включая упражнения на мышцы пресса- подъёмы туловища в сед, подъёмы прямых ног в положении лежа. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу с касание кубика h-5 см. бег в колонне по одному, бег со сменой ведущего, бег с захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра; бег с выносом прямых ног вперед; бег с подскоками; бег из разных стартовых положений; бег на скорость- дистанция 10м, 30м; челночный бег 3*10м</p>		1		Наблюдение контроль за правильным выполнением и техникой заданий.
13	<p>Сдача нормативов ГТО В дошкольном учреждении.</p>		1	1	тестирование

	В центре сдачи ГТО				
Январь					
Занятия с обручем «Кручу – верчу»				3	Наблюдение, контроль за правильным выполнением и техникой заданий.
14	<p>Ходьба различными способами. Бег по кругу в медленном темпе, бег с ускорением, галоп боком. ОРУ с обручем. Выполнение заданий с обручем. Упражнять в прокатывании обруча одной рукой на расстояние 7 м.</p> <p>Прыжки из обруча в обруч двумя ногами.</p> <p>Прыжки в обручи врозь и вместе.</p> <p>Набрасывание обруча на конус одной рукой.</p>		1		
15	<p>Ходьба различными способами. Бег по кругу в медленном темпе, бег с ускорением, галоп боком. ОРУ с обручем. Прокатывание обруча друг другу, стоя в парах. Обучать детей вращать обруч малого диаметра на одной руке.</p> <p>Выполнять прыжки через обруч, вращая его как скакалку стоя на месте.</p>		1	Наблюдение	
16	<p>Ходьба различными способами. Бег по кругу в медленном темпе, бег со сменой направления, галоп боком. ОРУ с обручем. Обучать</p>		1		Наблюдение

	<p>вращать обруч на поясе. Подбрасывание и ловля обруча одной рукой. Выполнять прыжки через обруч, вращая его как скакалку, с продвижением вперед на расстояние 7 м</p>				
Февраль					
17	Беседа о баскетболе	30мин		4	Рассказ
18	Обучение основным приемам перемещения, как стойка, бег, прыжки, повороты, остановки. Подвижные игры с мячом.		1		Наблюдение контроль за правильным выполнением и техникой заданий.
19	<p>Баскетбол</p> <p>Ходьба различными способами. Бег по кругу в медленном темпе, бег со сменой направления, галоп боком. ОРУ с малым мячом Обучение элементам игры. Техника удержания мяча. Правила держания мяча: Ловить мяч. Подкидывать и ловить мяч. Подбрасывая мяч двумя руками снизу. Отбивание мяча о пол и ловля мяча после отскока. Подбрасывать мяч двумя руками снизу с хлопком.</p>		1		
20	<p>Ловля мяча. Правила ловли мяча. Подкидывать и ловить</p>		1		

	<p>мяч. Отбивать и ловить мяч. Бросание и ловля набивного мяча. Бросать и ловить мяч в парах разными способами.</p>				выполнением и техникой заданий.
	<p>Передача мяча. Правила передачи мяча. Броски мяча друг другу. Броски мяча от груди. Броски из-за головы. Перебрасывание мяча в парах. Перебрасывание мяча из – за головы. Перебрасывание мяча одной рукой, ловля 2 руками</p> <p>Передача мяча в движении.</p>		30 мин		
март					
21	<p>Ведение мяча Правила ведения мяча. Отбивание мяча обеими руками. Отбивание правой и левой рукой на месте. Ведение на месте попеременно правой и левой рукой. Ведению мяча в движении прямо. Ведению мяча в движении змейкой.</p>		1	5	Наблюдение контроль за правильным выполнением и техникой заданий.
22	<p>Бросание мяча в корзину. Правила броска мяча в корзину. Броски мяча двумя руками от груди. Броски мяча одной рукой от плеча. Забрасывание мяча в</p>		1,5		

	баскетбольное кольцо. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов) Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 2м., высота 1 м.)				
23	Беседа о волейболе	30мин			Рассказ /беседа
24	Занятия с мячом Волейбол. Разминка. Ходьба, бег, Ору. Прыжки вверх с места. Подпрыгивание вверх до предмета, подвешенного на высоте 15-20см. выше поднятой руки ребёнка. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 10 раз подряд. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной рукой 4-6 раз подряд.		1		Наблюдение, контроль за правильным выполнением и техникой заданий
25	Разминка. Ходьба, бег, Ору. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, разными способами. (Снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). 6. Метание мяча в вертикальную, горизонтальную цель с расстояния 4-5м. 7. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении. 8. Перебрасывание мяча друг другу и ловля		1		Наблюдение, контроль за правильным выполнением и техникой заданий.

	его стоя, сидя, разными способами				
апрель					
26	Волейбол Разминка. Ходьба, бег, Ору. Метание вдаль на расстояние 5-9 метров. 10. Бросание мяча в разных направлениях. 11. Бросок мяча вверх вперёд через сетку 12. Ловля мяча на лету.		1	3,5	
27	Разминка. Ходьба, бег, Ору Перебрасывание мяча партнёру удобным способом. 14. Перебрасывание мяча через сетку друг другу. 15. Передача мяча двумя руками от груди и ловля его двумя руками. 16. Перебрасывание мяча через сетку правой рукой. 17. Прыжки вверх, с броского мяча через сетку.		1		Наблюдение, Контроль за правильным выполнением и техникой заданий.
28	Занятия со скакалкой «Прыгаем и скачем» Техника занятий со скакалкой Круговое вращение рук в плечевых суставах. Вращать руками (одновременно) вперед и назад, стоя на полу (без прыжков). Перебрасывание		30мин		Наблюдение, Контроль за правильным выполнением и техникой заданий.

	скакалки вперед и назад без прыжков				
29	Разминка. Ходьба, бег, ОРУ со скакалкой. Прыжки на ногах без скакалки. Стараемся прыгать в одном темпе, на носочках, на одном месте, не сгибая ноги 30-40 раз. Игры со скакалкой.		1		Наблюдение, Контроль за правильным выполнением и техникой заданий.
май					
30	Разминка. Ходьба, бег, ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку одной ногой. Прыжки через скакалку поочередно правой и левой ногой. Прыжки на ногах без скакалки. Стараемся прыгать в одном темпе, на носочках, на одном месте, не сгибая ноги 50-60раз. Игры, эстафеты.		1	4	Наблюдение, Контроль за правильным выполнением и техникой заданий.
31	Разминка. Ходьба, бег, ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку надвух ногах на носочках. Прыжки через скакалку одной ногой с продвижением. Игры, эстафеты.		1		Наблюдение, Контроль за правильным выполнением и техникой заданий.

32	Разминка. Ходьба, бег, ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку надвух ногах на носочках. Прыжки через скакалку одной ногой с продвижением. Игры, эстафеты.		1		Наблюдение, Контроль за правильным выполнением и техникой заданий.
май					
33	Диагностика УФП		1	1	тестирование
	Итого	2	34	36	

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в музыкально спортивном зале дошкольного учреждения. Дети занимаются в спортивной форме. Для проведения занятий используется музыкальный центр, ноутбук, спортивный инвентарь.

№	оборудование
	Мячи малые
	Мяч большой
	Мяч баскетбольный
	Мяч волейбольный
	Обруч металлический
	Обруч пластмассовый
	Конус
	Скакалка
	Мат гимнастический
	Щит баскетбольный
	Сетка для волейбола

Информационное обеспечение осуществляется посредством официального сайта ДООУ в сети Интернет, использование социальных сетей интернета Instagram, VK, с целью взаимодействия между участниками образовательного процесса (педагоги, родители, дети), обеспечения открытости и доступности информации о деятельности дошкольного образовательного учреждения. Размещение информации, определённой законодательством. Взаимодействие с родителями посредством личного общения (консультации, родительские собрания) Информация в группах: папки –передвижки, информация на стендах. Взаимодействие с педагогами: занятия, педагогические советы. Имеется фонд методической литературы, необходимый для работы и подготовке к занятиям. Методический кабинет оснащен компьютерами и ноутбуками, оргтехникой необходимой для работы.

Дидактический материал используемый в работе.

- картотека общеразвивающих упражнений.
- картотека подвижных игр.
- набор карточек с видами спорта;
- картотека игр для развития психических качеств (внимание, память, мышление, речь и т.д.);
- музыкальное сопровождение (диски с музыкой для релаксации, для выполнения общеразвивающих упражнений);

Реализацию программы осуществляет инструктор по физической культуре, соответствующей квалификации, и имеющий высшее или среднее специальное образование.

2.3. Формы аттестации

В процессе обучения используются следующие формы аттестации – текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Диагностика уровня физической подготовленности -УФП детей в начале и в конце обучения.

Текущий контроль:

Контроль за выполнением физических упражнений.

Оценка за работу на занятии.

Промежуточный контроль:

Промежуточный контроль после каждого раздела. Проверка полученных знаний и умений (тесты).

Итоговый контроль:

Сдача нормативов ГТО.

УФП в конце обучения.

2.4. Оценочные материалы

Оценка уровня физического развития проводится 2 раза в год (сентябрь, май). Результаты обследования заносятся в протокол «Результаты физической подготовленности детей», в которой отражены данные физического развития и показатели физической подготовленности ребенка.

Диагностика УФП детей проводится в форме тестовых заданий.

Оценки, используемые для оценивания усвоения образовательной программы – высокий, средний и низкий.

Контрольные упражнения (тесты)

для детей старшей и подготовительной группы 5-7 лет

Бег 30 м с высокого старта;

Бег на выносливость 120 (150) м.

Челночный бег 3 по 10 м.

Прыжки в длину с места см.

Метание мешочка весом 150-200 гр. даль.

Наклон туловища вперед из положения стоя на скамье см.

Тестовые задания после каждого раздела обучения.

Занятия с мячом: Отбивание мяча, отбивание мяча с продвижением, подбрасывание, передача мяча, броски мяча разными способами.

Сдача нормативов ГТО

Тесты, соответствующие возрасту и ступени. 1 ступень 6-8 лет.

Обязательные тесты для сдачи норм ГТО:

Бег на 30 м.

Смешанное передвижение 1 км. Без учета времени

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу отжимание (кол-во раз)

Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 4 м, $d=0,9$ м (кол-во раз)

Поднимание туловища из положения лёжа на спине кол-во раз за одну минуту.

Занятия с мячом. Тесты: Отбивать мяч от пола, отбивать мяч с продвижением. Бросать мяч вверх и ловить. Бросать мяч вверх, выполнить хлопок руками и поймать мяч.

Занятия с обручем. Задания прокатывание обруча, вращение на руке, вращение на талии, набрасывание обруча на конус. Прыжки через обруч вращая как скакалку.

Баскетбол. Тесты: передача мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину.

Волейбол. Задания: перебрасывать мяч через сетку разными способами. Передача мяча (пас), подача мяча.

Занятия со скакалкой. Тест: прыжки на скакалке количество раз.

№	Наименование разделов	Оценки			Форма аттестации
		низкий	средний	высокий	

1.	Диагностика УФП (начало учебного года и в конце)				Тесты
2	Занятия с мячом «Мой веселый мяч»				Задания тесты
3	ОФП подготовка к ГТО				ГТО тесты
4	Занятия с обручем «Кручу –верчу»				Задания
5	Занятия с мячом (баскетбол)				Задания тесты
6	Занятия с мячом (волейбол)				Задания
8	Занятия со скакалкой «Прыгаем и скачем»				Задания тесты

2.5. Методические материалы

Физическое воспитание детей дошкольного возраста требует сегодня от воспитателей, преподавателя глубоких знаний и творческого подхода. Именно в этом возрасте осуществляется наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия, а также свободная двигательная деятельность улучшают деятельность сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной системы, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие. Поэтому, если данный период будет упущен в плане грамотного физического воспитания, то в дальнейшем наверстать проблемы, устранить допущенные ошибки будет чрезвычайно трудно.

Методы, используемые при обучении детей движениям, собираются в соответствии с определяющими их источниками. К ним относятся объекты окружающей действительности, слово и практическая деятельность.

В связи с этим в обучении используются:

Наглядный метод, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей;

Словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений, играющий большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях;

Практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях. Практические методы характеризуются полной или частичной регламентацией, проведением упражнений в игровой (образной) форме, использованием элементов соревнования.

Регламентация упражнений необходима при многократном повторении двигательных действий или их отдельных элементов. Она характерна конкретной последовательностью движений, соблюдением нормирования нагрузки и отдыха, их определенным чередованием. Все это содействует лучшему освоению двигательных умений и навыков, сохранению оптимального функционального состояния организма и психики ребенка.

Игровой метод, близкий к ведущей деятельности детей дошкольного возраста, наиболее специфичный, а эмоционально-эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы.

В процессе игровых действий у детей формируются морально-волевые качества, развиваются познавательные силы, приобретается опыт поведения и ориентировки в условиях действия коллектива.

В младших группах при обучении детей движениям широко применяются игровые приемы, способствующие эмоционально-образному уточнению представлений о характере движений (например, «Будете бегать легко и тихо, как мышки», «Нужно прыгать, как зайчики»),

Соревновательный метод в процессе обучения детей дошкольного возраста может применяться при условии педагогического руководства.

Этот метод используется преимущественно в старших группах детского сада в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания и борьбы за первенство). Обязательное условие соревнования - соответствие их физическим силам детей, воспитание морально-волевых качеств, а также правильная оценка своих достижений и других детей на основе сознательного отношения к требованиям. Особенно важным является воспитание коллективных чувств, определяющих возможность радоваться успехам других, исключая зависть и недоброжелательство. В процессе соревнования, в игре или при выполнении упражнения у ребенка при неудачах может возникнуть огорчение. В таких случаях чрезвычайно велика роль воспитателя, его умение перевести

отрицательную эмоцию в положительную. Это достигается предварительной подготовкой детей к восприятию процесса соревнования, а в момент неудачи воздействием на сознание ребенка, убеждающими доводами и превращение отрицательных эмоций в стимул успешного достижения поставленной задачи.

При правильном руководстве соревнование может быть успешно использовано как воспитательное средство, содействующее совершению двигательных навыков, развитию физических способностей, воспитанию морально-волевых черт личности.

Способы организации детей на занятии.

Фронтальный.

Групповой.

Индивидуальный.

При фронтальном способе организации все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение или делают одновременно разные движения. Фронтальный способ организации обеспечивает постоянное взаимодействие воспитателя и детей.

При групповом способе группу делят на (2-4) и каждая получает отдельное задание. После того как дети выполняют задание несколько раз, подгруппы меняются местами.

Структура физкультурного занятия состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

Подготовительная или вводная часть.

В подготовительной части занятия ставится задача организовать детей, возбудить интерес и привлечь внимание к предстоящим двигательным заданиям, создать необходимую эмоциональную настроенность, а также подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в основной части занятия. В содержание вводной части входят: ходьба, бег, подскоки, перестроения, повороты; упражнения на осанку и упражнения, укрепляющие стопу; танцевальные шаги. Завершается вводная часть построением в круг, в звенья, пары, для выполнения ОРУ.

В основной части занятия решаются следующие задачи: обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного, совершенствование умений и навыков детей в движениях, воспитание физических качеств. В этой своей части занятия оказывают значительное физиологическое воздействие на организм ребенка.

В начале основной части выполняются и разучиваются ОРУ. В их порядке учитывают необходимость поочередного воздействия на основные мышечные группы и постепенного увеличения физической нагрузки.

Сначала выполняются упражнения для рук и плечевого пояса, затем мышц ног и туловища, подскоки и успокаивающие (дыхательные упражнения, упражнения на «расслабление», спокойная ходьба). Особое внимание уделяется упражнениям на осанку. После ОРУ следуют упражнения в основных движениях (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание, упражнения в равновесии. Для разучивания включается одно из основных видов движений, другие ранее разученные упражнения повторяются или закрепляются.

В основную часть занятия входит подвижная игра, усиливающая физиологическое и эмоциональное воздействие занятия на детей.

В заключительной части занятия решаются задачи постепенного перехода от возбужденного состояния организма ребенка к более спокойному; подводятся итоги занятия. В заключительной части проводятся спокойная ходьба, дыхательные упражнения, малоподвижные игры, хороводы. Заканчивается занятие организованным уходом детей из зала.

При индивидуальном способе каждый ребенок делает упражнение по очереди, а инструктор проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания.

По мере освоения техники - ОВД выполняются потоком. Особую разновидность поточного способа представляет круговое («станционное») выполнение упражнений.

На одном занятии можно чередовать способы организации детей.

Занятия по программе дополнительного образования проводятся как физкультурные занятия, состоят из трех частей, включающую подготовительную или вводную, основную, заключительную части.

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

Основная часть: ОРУ, упражнения с мячом, обручем, скакалкой, элементы спортивных игр, подвижные игры, эстафеты с мячом.

Заключительная часть: малоподвижная игра, ходьба, дыхательные упражнения, релаксация.

Подготовительная	Основная	Заключительная
Ходьба по кругу, ходьба на носочках, на пятках, с высоким подниманием колен, подскоки, галоп боковой правым и	ОРУ с предметами и без. ОРУ с мячом(малым). ОРУ с большим мячом. ОРУ с обручем.	Ходьба по кругу. Малоподвижные игры, упражнения на дыхание, упражнения

<p>левым боком. Бег медленный 1-2 мин, бег быстрый с ускорением. Бег с захлестом голени, бег с выбрасыванием носков вперед.</p>	<p>ОРУ со скакалкой.</p> <p>Основные виды движений: прыжки, бег, метание (мяча или мешочка). Развитие равновесия и координации.</p> <p>Спортивные эстафеты, подвижные игры, спортивные игры.</p>	<p>на растяжку, релаксация.</p>
	<p>Занятия с мячом</p>	
<p>Ходьба по кругу, ходьба на носочках, на пятках, с высоким подниманием колен, подскоки, галоп боковой правым и левым боком. Бег медленный 1-2 мин.</p>	<p>ОРУ с мячом. (комплекс упражнений в приложении)</p> <p>Выполнение заданий с мячом. Упражнять в подбрасывании мяч двумя руками снизу. Отбивание мяча о пол и ловля мяча после отскока. Подбрасывать мяч двумя руками снизу с хлопком. Бег змейкой. Игра с мячом «Мяч водящему».</p>	<p>Малоподвижная игра</p> <p>Передача мяча над головой. стоя в колонне.</p> <p>Ходьба по кругу.</p>
	<p>Занятия с обручем</p>	
<p>Ходьба по кругу, ходьба на носочках, на пятках, с высоким подниманием колен, подскоки, галоп боковой правым и левым боком. Бег медленный 1-2 мин,</p>	<p>ОРУ с обручем.</p> <p>Упражнения с обручем.</p> <p>Прокатывание обруча прямо.</p> <p>Прыжки через обруч вращая его как скакалку.</p> <p>Бег змейкой между обручами. Прыжки из обруча в обруч.</p>	<p>Ходьба по кругу.</p> <p>Упражнения на дыхание. Игра «Красный, желтый, зеленый»</p>

	«Игра птички в гнездах»	
	Занятие со скакалкой	
Ходьба по кругу, ходьба на носочках, на пятках, с высоким подниманием колен, подскоки, галоп боковой правым и левым боком. Бег медленный 1-2 мин, бег быстрый с ускорением. Бег с захлестом голени, бег с выбрасыванием носков вперед.	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, лежащую на полу вперед -назад, прыжки с перепрыгиваем через скакалку одной ногой. Прыжки на скакалке двумя ногами. Игры «Рыбак и рыбки»	Упражнения на дыхание, растяжка.
	баскетбол	
Ходьба по кругу, ходьба на носочках, на пятках, с высоким подниманием колен, подскоки, галоп боковой правым и левым боком. Бег медленный 1 мин, бег быстрый с ускорением. Бег с выбрасыванием носков вперед.	ОРУ с мячом. Отбивание мяча в обруч лежащий на полу. (4-5 обручей) Отбивание мяча на месте и передача игроку. Ведение мяча одной рукой и забрасывание в корзину двумя от груди, от плеча. Подвижная игра «Охотник и утки»	Игра малой подвижности. Ходьба по кругу.
	волейбол	
Ходьба по кругу, ходьба на носочках, на пятках, с высоким	ОРУ с мячом.	Ходьба по кругу. Упражнения на дыхание. Растяжка.

<p>подниманием колен, подскоки, галоп боковой правым и левым боком. Бег медленный 1-2 мин, бег быстрый с ускорением. Бег со сменой направления.</p>	<p>Прыжки в высоту выпрыгивание.</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.</p> <p>Перебрасывание мяча с отскоком от пол.</p> <p>Перебрасывание мяча через сетку.</p> <p>Игра «Перестрелка»</p>	
---	--	--

В образовательной деятельности используются педагогические технологии.

К числу современных образовательных технологий можно отнести:

- здоровьесберегающие технологии;
- технологии проектной деятельности
- технология исследовательской деятельности
- информационно-коммуникационные технологии;
- лично-ориентированные технологии;
- технология портфолио дошкольника и воспитателя
- игровая технология
- технология «ТРИЗ» и др.

Здоровьесберегающие технологии

Целью здоровьесберегающих технологий является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни.

- медико-профилактические (обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств

- технологии организации мониторинга здоровья дошкольников, контроля за питанием детей, профилактических мероприятий, здоровьесберегающей среды в ДОУ);

- физкультурно-оздоровительные (направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка -технологии развития физических качеств, закаливания, дыхательной гимнастики и др.);

- обеспечения социально-психологического благополучия ребенка (обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребёнка и направленные на обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье; технологии психолого-

педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОУ);

- здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов (направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, на развитие потребности к здоровому образу жизни; сохранения и стимулирования здоровья (технология использования подвижных и спортивных игр, гимнастика (для глаз, дыхательная и др.), ритмопластика, динамические паузы, релаксация);

- образовательные (воспитания культуры здоровья дошкольников, личностно-ориентированного воспитания и обучения); - обучения здоровому образу жизни (технологии использования физкультурных занятий, коммуникативные игры, система занятий из серии «Уроки футбола», проблемно-игровые (игротренинги, игротерапия), самомассаж); -- коррекционные (арт-терапия, технология музыкального воздействия, сказкотерапия, психогимнастики и др.)

К числу здоровьесберегающих педагогических технологий следует отнести и педагогическую технологию активной сенсорно-развивающей среды, под которой понимается системная совокупность и порядок функционирования всех личностных инструментальных и методологических средств, используемых для достижения педагогических целей.

Технологии проектной деятельности. Цель: Развитие и обогащение социально-личностного опыта посредством включения детей в сферу межличностного взаимодействия. Педагоги, активно использующие проектную технологию в воспитании и обучении дошкольников, единодушно отмечают, что организованная по ней жизнедеятельность в детском саду позволяет лучше узнать воспитанников, проникнуть во внутренний мир ребенка.

Классификация учебных проектов: - «игровые» - детские занятия, участие в групповой деятельности (игры, народные танцы, драматизации, разного рода развлечения);

- «экскурсионные», направленные на изучение проблем, связанных с окружающей природой и общественной жизнью

- «повествовательные», при разработке которых дети учатся передавать свои впечатления и чувства в устной, письменной, вокальной художественной (картина), музыкальной (игра на рояле) формах;

- «конструктивные», нацеленные на создание конкретного полезного продукта: сколачивание скворечника, устройство клумб.

- Технология исследовательской деятельности. Цель исследовательской деятельности в детском саду- сформировать у дошкольников основные ключевые компетенции, способность к исследовательскому типу мышления.

- Информационно-коммуникационные технологии. Мир, в котором развивается современный ребенок, коренным образом отличается от мира, в котором выросли его родители. Это предъявляет качественно новые требования к дошкольному воспитанию как первому звену непрерывного образования: образования с использованием современных информационных технологий (компьютер, интерактивная доска, планшет и др.).

- Личностно - ориентированная технология Личностно-ориентированные технологии ставят в центр всей системы дошкольного образования личность ребенка, обеспечение комфортных условий в семье и дошкольном учреждении, бесконфликтных и безопасных условий ее развития, реализация имеющихся природных потенциалов. Личностно-ориентированная технология реализуется в развивающей среде, отвечающей требованиям содержания новых образовательных программ. Отмечаются попытки создания условий личностно-ориентированных взаимодействий с детьми в развивающем пространстве, позволяющей ребенку проявить собственную активность, наиболее полно реализовать себя.

Физические качества детей дошкольного возраста

Полноценное физическое развитие, дошкольника — это, прежде всего своевременное формирование двигательных навыков и умений. Развитие интереса к различным доступным ребёнку видам движений, воспитание положительных, нравственно-волевых черт. В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных и физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний. Успешное решение этих задач возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий, физических упражнений.

Отбор содержания для развития двигательных навыков должен осуществляться на основе общих принципов физического воспитания.

Принцип развивающего обучения. Предлагаемые упражнения должны быть направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень качеств, а опережать его, требовать приложения усилий для овладения новыми движениями.

Принцип воспитывающего обучения. Работа, направленная на развитие двигательных качеств, должна обязательно предусматривать и решение воспитательных задач, например, воспитание настойчивости, смелости, выдержки.

Принцип всесторонности. Обеспечение высокого проявления качеств в разнообразных видах двигательной деятельности, обеспечения общего подъёма функциональных возможностей организма.

Принцип систематичности. Последовательное усложнение содержания, связь нового с уже усвоенным, повышение требований к уровню качеств по мере их развития.

Принцип сознательности и активности детей. Сознательное отношение детей к предлагаемым упражнениям увеличивает прочность их усвоения, воспитывает самостоятельность, инициативу.

Принцип индивидуального подхода. Основывается на учёте разного уровня двигательных качеств, имеющих у детей, и требует дифференцированного отношения, гибкости в подборе двигательных заданий.

Характеристика физических качеств.

Физические качества - это быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость, глазомер, равновесие. При выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются все физические качества, но преимущественное значение приобретает какое-либо одно из них. Например, при беге на короткие дистанции — быстрота; при беге на длинную дистанцию — выносливость, а при прыжках в длину и в высоту с разбега — сила в сочетании с быстротой.

В дошкольном возрасте преимущественное внимание должно быть уделено развитию ловкости, быстроты, глазомера, гибкости, равновесия, но не следует забывать и о соразмерном развитии силы и выносливости.

Быстрота - способность человека выполнять движения в наикратчайшее время. Высокая пластичность нервных процессов, сравнительная легкость образования и перестройка условно-рефлекторных связей у детей создают благоприятные условия для развития у них быстроты.

Ловкость - это способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Сила - степень напряжения мышц при их сокращении.

Выносливость - способность человека выполнять физические упражнения допустимой интенсивности возможно более длительное время.

Глазомер - способность человека определять расстояние с помощью зрения и мышечных ощущений.

Гибкость - способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении.

Равновесие - способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры.

Значение физических качеств в воспитании детей дошкольного возраста.

Физическое воспитание — это педагогический процесс, направленный на достижение физического совершенства. В процессе физического воспитания осуществляется умственное, нравственное, эстетическое, трудовое воспитание.

Воспитание физических качеств является не менее существенной стороной физического воспитания. Целенаправленное управление прогрессирующим развитием силы, быстроты, выносливости и других физических качеств затрагивает комплекс естественных свойств организма и тем самым обуславливает количественные изменения его функциональных возможностей. Все физические качества являются врожденными, т.е. даны человеку в виде природных задатков, которые необходимо развивать, совершенствовать.

Физическая подготовленность детей характеризуется совокупностью сформированных двигательных навыков и основных, физических качеств. Физическими (двигательными) качествами называются, отдельные качественные стороны двигательных возможностей ребенка, его двигательные способности. Они проявляются в конкретных действиях, основных движениях: ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании, игровых и спортивных занятиях.

Одно и то же качество может определять успех в выполнении разных действий. Например, способность к скорости движений позволяет быстро бегать, плавать, ездить на велосипеде. А кратковременные силовые напряжения необходимы в прыжках, лазанье, при метании предметов.

Физические качества у детей проявляются через двигательные навыки и умения, а они, в свою очередь, обусловлены достаточным уровнем их развития. Эти две стороны двигательной функции тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены. Если формирование двигательных навыков у детей закрепляется при низком уровне развития двигательных качеств, то в дальнейшем это может привести к закреплению неправильных навыков выполнения движения.

Для выполнения ряда движений детям дошкольного возраста необходим определенный уровень развития скорости, ловкости, силы, выносливости. Без этого движениям детей, несмотря на их разнообразие, не хватает экономичности, целесообразности, они не могут проявить полностью

имеющийся резерв возможностей организма. Уровень физической подготовленности во многом отражает возможности функциональных систем организма. Лучшие показатели физических качеств (например, быстроты) отмечаются при хорошем функциональном состоянии организма, при благоприятном эмоциональном фоне. В свою очередь при накоплении в организме усталости или при отрицательных эмоциях заметно снижаются частота движений и их скорость, двигательная реакция замедляется, увеличивается число неточных движений, особенно сложно координированных.

Объективность оценки физической подготовленности во многом определяется знанием возрастных особенностей и закономерностей развития у дошкольников моторной сферы, в т. ч. физических качеств. Наиболее важными из этих особенностей являются их обусловленность незавершенностью формирования физиологических структур организма и наличие в динамике физического развития ребенка чувствительных к внешним воздействиям периодов. Характерными для дошкольников считаются также большая изменчивость пропорций тела и неравномерность развития функциональных систем организма. Все это диктует необходимость реализации строго соответствующих возможностям детей методов обучения и диагностики развития двигательных навыков и физических качеств.

Методика воспитания физических качеств.
Задачи по воспитанию физических качеств.

1. Быстрота развивается в процессе обучения детей основным движениям. По данным Е.Н. Вавиловой для развития скоростных качеств нужно упражнять детей в быстром и медленном беге. Развивать умения быстро реагировать на сигнал. Учить поддерживать высокий темп в движении.
2. Ловкость. У ребёнка воспитание ловкости связано с развитием координации движений, умением согласованно, последовательно выполнять движения. Задача развития ловкости требует систематической смены упражнений или применения их в новых вариантах для поддержания новизны и некоторого повышения координационной трудности.
3. Глазомер. Задачи по его воспитанию связаны с любым упражнением, которое выполняют дети на занятиях по физической культуре. Нужно учить детей измерять расстояние на глаз.
4. Гибкость. Определяется эластичностью мышц и связок, поэтому нужно упражнять детей в их растягивании, в умении напрягать и расслаблять мышцы. Объём и интенсивность упражнений должны увеличиваться постепенно.
5. Сила. Для дошкольников, свойственно преобладание тонуса мышц сгибателей над тонусом мышц разгибателей. Задача, связанная с развитием силовых качеств это стимулирование увеличение мышц разгибателей, давать

упражнения, выпрямляющие корпус и конечности ребёнка. Так же следить за гармоничным развитием всех мышц. При развитии силы не должны применяться максимальные напряжения, нужно учить детей рационально проявлять мышечное усилие.

6. Выносливость. Воспитание выносливости у детей сопровождается повышением функциональных возможностей, адаптацией к возникающим в организме в результате длительной напряжённой деятельности сдвигам, ведущим к утомлению. Поэтому выносливость воспитывается путём применения упражнений и игр, оказывающих на организм более высокую физическую нагрузку. Тренировка дыхательной системы, сердечно-сосудистой и других.

7. Равновесие. Развивать равновесие у детей в различных упражнениях, связанных с выполнением на уменьшение площади опоры, а также в упражнениях требующих значительных усилий, чтобы сохранить устойчивое положение тела (метание на дальность, прыжок в длину с места.)

Требования к подбору физических игр и упражнений.

Ловкость. К развитию ловкости приводит систематическое разучивание с детьми новых упражнений. Обучение повышает пластичность нервной системы, улучшает координацию движений и развивает способность овладевать новыми, более сложными упражнениями.

Развитию ловкости способствует выполнение упражнений в изменяющихся условиях. Так, в подвижных играх детям приходится непрерывно переключаться от одних движений к другим, заранее не обусловленным; быстро, без всякого промедления решать сложные двигательные задачи, соотносясь с действиями своих сверстников. Ловкость развивается при выполнении упражнений, проводимых в усложнённых условиях, требующих внезапного изменения техники движения (бег между предметами, подъемы на лыжах на горку и спуски с нее и др.), с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования; с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом (обруч, шнур).

Быстрота развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (медленный, средний, быстрый и очень быстрый), а также в подвижных играх, когда дети вынуждены выполнять упражнения с наивысшей скоростью (убегать от водящего). Развитию быстроты способствуют скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега, бросок при метании совершается с большой скоростью). Для развития быстроты целесообразно использовать хорошо освоенные упражнения, при этом

учитывать физическую подготовленность детей, а также состояние их здоровья.

Глазомер. Развивать глазомер можно при выполнении любых упражнений. При ходьбе дети должны уметь правильно ставить ногу, соблюдать направление; в прыжках — точно попадать ногой на доску, чтобы оттолкнувшись, совершить полет в нужном направлении, а затем приземлиться в определенном месте; при построениях в колонну по одному нужно на глаз измерить расстояние до впереди стоящего ребенка; в метании на дальность и особенно в цель — расстояние до цели и т.д. Важно при выполнении упражнений учить детей измерять расстояние на глаз, проверяя затем его шагами.

Гибкость зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а также эластичности мышц. Гибкость развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой, в частности общеразвивающих. У детей дошкольного возраста опорно-двигательный аппарат обладает большой гибкостью. Следует стремиться к сохранению этой естественной гибкости, не злоупотребляя упражнениями на растягивание, которые могут привести к необратимым деформациям отдельных суставов (например, коленного). Упражнения на гибкость целесообразно сначала выполнять с неполным размахом, например, сделать 2-3 полу наклона, а потом уже полный наклон, 2-3 полуприседания, затем — глубокое приседание.

Равновесие. Это качество необходимо человеку, чтобы передвигаться в помещении и на улице, не задевая предметы, друг друга, успешно справляться с обязанностями, необходимыми при разных работах. Равновесие зависит от состояния вестибулярного аппарата, всех систем организма, а также от расположения общего центра тяжести тела. У дошкольников общий центр тяжести расположен высоко, поэтому им труднее сохранять равновесие. При выполнении упражнений, смене положения центр тяжести тела смещается и равновесие нарушается. Требуется приложить усилие, чтобы восстановить нужное положение тела. Равновесие развивается в большей степени в упражнениях, выполняемых на уменьшенной и приподнятой площади опоры (катание на коньках, велосипеде, ходьба, бег по скамейке), также в упражнениях, требующих значительных усилий, чтобы сохранить устойчивое положение тела (метание на дальность, прыжок в длину с места и с разбега и др.)

Сила. Развитие силы мышц может быть достигнуто благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях (набивной мяч, мешочки с песком и др.); использованию упражнений, включающих поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях). В детском саду следует использовать разнообразные упражнения для развития силы всех групп мышц, уделяя преимущественное

внимание мышцам-разгибателям. Учитывая анатомо-физиологические особенности дошкольников, не следует стремиться к максимальным результатам и превышать нормы для прыжков в длину, в высоту, так как это может отрицательно повлиять на развитие костной системы, а также внутренних органов. Не рекомендуются упражнения, вызывающие задержку дыхания и большое напряжение организма. Интенсивность выполняемых упражнений, масса предметов (мешочков с песком и др.), дозировку физической нагрузки следует повышать постепенно.

Выносливость. Развитие выносливости требует большого количества повторений одного и того же упражнения. Однообразная нагрузка приводит к утомлению, и дети теряют интерес к этому упражнению. Поэтому лучше всего применять разнообразные динамические упражнения, особенно на свежем воздухе: ходьбу, бег, передвижение на лыжах, катание на коньках, санках, велосипеде, плавание и др. Полезны также подвижные игры, которые вызывают положительные эмоции и снижают ощущение усталости. Рекомендуются и прогулки (пешие, на лыжах), во время которых упражнения чередуются с отдыхом. Дозировка упражнений и длительность занятий от группы к группе увеличиваются, и это также способствует развитию выносливости.

Тестирование физических качеств дошкольников.

Выявлять уровень быстроты, ловкости, выносливости целесообразно в тех движениях, которыми дети достаточно свободно владеют, например, используя бег.

Быстрота определяется по времени бега (с хода) небольшого расстояния — 10 метров. Выбирается прямая или асфальтовая дорожка с плотным земляным покрытием или асфальтовым длиной не менее 20 метров. До линии старта должно быть 4-5 метров разбега и примерно столько же за линией финиша. Секундомером считается время бега от старта до финиша, не считая времени начального ускорения бега до стартовой линии и времени снижения скорости после финиша.

Возраст, лет	пол	3	4	5	6	7
10 м с хода (сек)	М	3,5-2,8	3,3-2,4	2,5-2,1	2,4-1,9	2,2-1,8
	Д	3,8-2,7	3,4-2,6	2,7-2,2	2,5-2,0	2,4-1,8
30м со старта (сек)	М	11,0-9,0	10,5-8,8	9,2-7,9	8,4-7,6	8,0-7,4
	Д	12,0-9,5	10,7-8,7	9,8-8,3	8,9-7,7	8,7-7,3

С. Щ. Филлипова считает наиболее достоверным бег на 30 метров.

Ловкость выявляется:

1. Во время челночного бега, выполняемого на той же дорожке. Он включает бег по прямой 10 метров с двумя поворотами (общая дистанция 30 метров). На одной стороне кладётся два кубика, на другой стороне ставится стул или скамейка. Дошкольнику предлагается игровое задание: взяв один кубик, ребёнок бежит на другую сторону, кладёт кубик, бежит за вторым, его так же переносит и останавливается. Показателем ловкости будет время, затраченное на выполнение задания. Дети 5 лет мальчики 12,7 сек, девочки 13,0, 7 лет мальчики 10,5, девочки 11,0.

2. Обегание препятствий. Нужно обежать 8 предметов на подставке, расставленные с промежутком 1 метр друг от друга. До первого флажка и после последнего расстояние 1,5 метра, общая дистанция 10 метров. Мальчики 5 лет 7,2 сек., девочки 8,0; 7 лет мальчики 5,0, девочки 5,5.

Результаты челночного бега 3 x 10 м и обегания препятствий (сек)

возраст лет	Челночный бег 3 x 10 м		Обегание препятствий	
	<i>мальчики</i>	<i>девочки</i>	<i>мальчики</i>	<i>девочки</i>
4	14,5	15,0	8,5	9,5
5	12,7	13,0	7,2	8,0
6	11,5	12,1	5,6	6,0
7	10,5	11,0	5,0	5,5

Выносливость Е. Н. Вавилова предлагает тест на время выполнения ходьбы и бега на дистанции 300 метров. Выбирается прямая без уклона дорожка длиной 50 метров, обозначается линия старта (она же финиша) и линия поворота. Ребёнок проходит отрезки 50 метров, чередуя бег и ходьбу — от старта до линии поворота идёт, затем бежит обратно и так повторяется ещё 2 раза. Так же тесты на количество приседаний, прыжков и бега на месте за 30 секунд, при этом пульс не должен увеличиваться более чем на 50 %. Пульс измеряется до и после тестирования.

Сила измеряется динамометром, каждое из контрольных упражнений ребёнок выполняет не менее 2 раз с промежутком для отдыха. Выбирается

лучший результат из двух попыток, так же сила измеряется ввремя броска набивного мяча и прыжка в длину с места.

Средние показатели броска набивного мяча:

возраст	мальчики	девочки
3	119-157	97-153
4	117-185	97-178
5	187-270	138-221
6	221-303	156-256
7	242-360	193-311

Средние показатели прыжков в длину и высоту:

Возраст лет	пол	В длину		В высоту	
		с места	с разбега	с места	разбега
3	М	47,0-67,6	—	—	—
	Д	36,2-64	—	—	—
4	М	53,5-76,6	—	14-18	—
	Д	51,1-73,9	—	12-15	—
5	М	81,2-102,4	118-139	20,2-25,8	36-42
	Д	66-94	105-124	20,4-25,6	34-40
6	М	86,3-108,7	139-170	21,1-26,9	42-54

1. Вводное занятие

1.1 «Техника безопасности на занятиях в спортивном зале»

Рассказать детям о правилах техники безопасности на занятиях по физкультуре в спортивном зале.

Общие требования безопасности при спортивных занятиях.

Инструкция по технике безопасности для детей при проведении занятий в спортивном зале.

Вводный инструктаж по охране жизни и здоровья воспитанников

Общие требования безопасности

Выполнять основные виды движений только на специальном оборудовании.

При выполнении основных видов движения:

- бег – соблюдать дистанцию, не толкать впереди бегущего;
- метание – выполнять только по команде инструктора, убедившись, что впереди или на площадке никого нет;
- при работе с мячом соблюдать дистанцию не бросать мяч в голову и живот.
- упражнения на гимнастической скамейке выполнять, соблюдая дистанцию, при ходьбе по гимнастической скамейке выполнять задание по 2 человека;
- при ползании и прыжках через скамейку соблюдать дистанцию, не начинать движение покадвигающийся ребёнок не окажется на середине скамейки.
- лазанье по гимнастической стенке – правильно выполнять хват рейки кистью (четыре пальца сверху, большой палец снизу). На пролёте находится только один ребёнок. Нельзя оборачиваться, класть локти на рейку;
- со скакалкой – соблюдать дистанцию; - при проведении подвижных игр – не наталкиваться друг на друга, не бежать на встречу друг другу.

Техника безопасности во время занятий.

На занятия дети должны приходить в спортивной форме и обуви на не скользящей подошве (кеды, кроссовки).

Во время непредвиденной ситуации с обувью или формой ребёнок должен выйти из строя.

Выполняя упражнения с предметами соблюдать дистанцию, осторожность, быть внимательным.

В случае даже незначительного ушиба немедленно обратиться к инструктору.

Запрещается устанавливать и переносить снаряды в зале без разрешения инструктора.

Запрещается заниматься на снарядах без инструктора.

Нельзя спрыгивать с гимнастической стенки.

Не размахивать гимнастической палкой.

Запрещается брать спортивное оборудование в рот.

Нельзя ставить подножки и толкать детей, а также отвлекать во время занятий.

Не приносить на занятия игрушки.

После занятий физкультурой нужно переодеться, вымыть руки.

2. Диагностика уровня физической подготовленности детей

Задача выявить уровень физической подготовленности детей для сравнительного анализа на начало и конец освоения программы.

Используются общепринятые методы диагностики УФП: бег 30м, челночный бег 3*10м, прыжки в длину с места, метание мешочка на дальность, наклон со скамьи вниз.

Бег на 30 м со старта (тестируются скоростные качества)

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят два взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) – на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5 – 7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 – 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Тесты для определения скоростно-силовых качеств

Прыжок в длину с места

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем месте для прыжков, где нанесена разметка. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Ребенок принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед, помогая себе взмахом рук. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до пятки. Дается 3 попытки лучший результат фиксируется.

Тесты для определения ловкости и координационных способностей

Челночный бег 3 раза по 10 м (определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки)

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» ребенок должен пробежать 10 метров, добежать до конуса у края площадки, вернуться назад, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека. Фиксируется общее время бега.

Гибкость (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок)

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Ребенок выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Метание мешочка с песком на дальность

Выполнение теста метание на дальность проводится на асфальтированной дорожке, с нанесенной на ней разметкой, или в спортивном зале. По команде, ребенок подходит к линии старта, встает в исходную позицию. Одна нога впереди на расстоянии шага, рука над головой. Ребенок делает замах рукой назад, и выполняет бросок мешочка(200гр). Метание выполняется правой и левой рукой по три попытки. Лучший результат фиксируется.

3. Занятия с мячом «Мой веселый мяч»

Задачи: научиться бросать и ловить мяч:

Подбрасывать мяч двумя руками снизу.

Отбивать мяча о пол и ловить мяч после отскока

Подбрасывать мяч двумя руками снизу с хлопком.

Бросать мяч инструктору и ловить его разными способами:

Бросать руками снизу, из –за головы, от груди.

Работа с мячом в парах.

Бросать и ловить мяч в парах разными способами.

Отбивать мяч на месте.

Отбивать мяч с продвижением вперед на расстояние 7м.

Упражнения:

1. Бросание мяча вверх и ловля двумя руками (не менее 10- 20 раз подряд). Дети выполняют задание стоя на месте, стараясь поймать и удержать мяч.
2. Отбивание мяча о пол и ловля мяча после отскока. Задание ударить мячик о пол, чтобы он подскочил до уровня груди и поймать его. Выполнять задание 10-20 раз.
3. Подбрасывая мяч двумя руками снизу с хлопком. Усложненное задание стараться подбросить мяч, успевая выполнить хлопок, затем поймать мяч.
4. Бросание мяча инструктору и ловля его разными способами:

Бросание руками снизу, из –за головы, от груди. Броски мяча выполняются поочередно по мере их усвоения. Задание можно выполнять, стоя в круге как игра «Мяч ведущему». Инструктор стоит в круге и поочередно бросает мяч детям. Задание какой выполнить бросок по команде инструктора.

4. Работа с мячом в парах.

Бросание и ловля мяча в парах разными способами. Дети становятся в пары и отрабатывают броски разными способами.

Усложнение заданий работы в парах, бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от пола.

6. Отбивание мяча на месте. Отбивание мяча с продвижением вперед на расстояние 7м. Ребенок выполняет отбивание мяча стоя на месте, корпус наклонен чуть вперед, мяч отбивает перед собой, движение кисти постоянное. Выполнять отбивание не менее 10-20 раз. Постепенно увеличивая количество и время отбивания. Усложнение задания, отбивание мяча об пол поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд.

Отбивание мяча об пол двумя руками, с продвижением на расстояния 7м.

7. Отбивание мяча об пол одной рукой.

8. Отбивание мяча об пол, продвигаясь по кругу.

9. Отбивание мяча об пол, двигаясь «змейкой».

8. Бросание мяча вверх и ловля руками. Напоминать детям, что мяч должен лететь прямо вверх, что нужно следить за полетом мяча. Ловить надо двумя руками, не прижимать мяч к груди. Можно ввести элемент соревнования: кто подбросит мяч 8-10 раз, ни разу не уронив на пол.

9. Перебрасывание мяча друг другу снизу. Если дети бросили и поймали мяч, не уронив его, 6-8 раз подряд, расстояние увеличивается.

10. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы, двое детей встают друг против друга, у одного в руках мяч. Отвести мяч за голову и, поднимаясь на носки, бросить мяч вперед-вверх. Задание поймать мяч и бросить обратно тем же способом.

5.Общезфизическая подготовка (ОФП) подготовка к сдаче физкультурно-спортивных нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Теория

В целях создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - комплекс ГТО). Внедрение физкультурно-спортивного комплекса ГТО – это масштабный национальный проект, цель которого состоит в развитии массовости спорта. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне».

Рассказать детям что такое Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Первая ступень ГТО дошкольники 6 - 8 лет.

Рассказать детям о комплексе ГТО, тестах, которые необходимо выполнить при сдаче нормативов. Показать видео правильной техники выполнения тестов на официальном сайте ВФСК ГТО. Создать положительные отношения детей к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности. Повысить уровень двигательных умений и навыков, приобретенных на занятиях физической культурой. Развивать основные физические качества. Формировать способности детей максимально выполнять физические тесты при сдаче нормативов ГТО.

Обязательные тесты для сдачи норм ГТО:

1. Бег на 30 м.
2. Смешанное передвижение 1 км. Без учета времени
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу отжимание (кол-во раз)
4. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)
5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
6. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 4 м, d=0,9м (кол-во раз)
7. Поднимание туловища из положения лёжа на спине кол-во раз за одну минуту

1. Бег на 30м. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием (длина не менее 40м., ширина 3м.) На дорожке отмечается линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых, один находится с флажком на линии старта, второй с

секундомером – на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5-7 метров ставится яркий ориентир, до которого должны добежать дети. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Участники стартуют по 2 — 4 человека. Предлагается две попытки, фиксируется наилучший результат. 22 попытки, фиксируется наилучший результат.

2. Смешанное передвижение 1 км. Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Количество участников забега — 5-7 человек. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал и прошел всю дистанцию без остановок.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)
Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук. Ошибки: 1) касание пола коленями, бедрами, тазом; 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) поочередное разгибание рук; 5) отсутствие касания грудью пола (платформы); 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

4. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. 24 При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше

уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+». Ошибки: 1) сгибание ног в коленях; 2) фиксация результата пальцами одной руки; 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Ошибки: 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами одновременно.

6. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 4м для метания в цель используется теннисный мяч. Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 4 метра в закрепленный на стене обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем. Ошибка (попытка) не засчитывается: - заступ за линию метания.

7. Поднимание туловища из положения лёжа на спине кол-во раз за одну минуту.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подъёмов туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подъёмов туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);

- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

Общезначительная подготовка — это целый комплекс мероприятий, в который входит ОРУ для развития основных групп мышц, подводящие упражнения для укрепления мышц пресса и спины. Подвижные игры и игровые упражнения, эстафеты, направленные на формирование физических качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости, координации движений, глазомера.

6. Сдача нормативов комплекса ВФСК ГТО

Для сдачи нормативов дошкольники приглашаются в центры сдачи ГТО.

№	Виды испытаний(тесты)	Возраст 6-8 лет					
		мальчики			девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
Обязательные тесты							
1	Бег на 30 м. (сек)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2	Смешанное передвижение 1000 м. (мин, с)	7,10	6,40	5,20	7,35	7,05	6,00
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	110	120	140	105	115	135
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
5	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 4 м, d=0,9м (кол-во раз)	2	3	4	1	2	3
7	Поднимание туловища из положения лёжа	21	24	35	18	21	30

	на спине (кол-во раз за 1 мин)						
Количество тестов, которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО	6	6	7	6	6	6	7

Игровые упражнения:

Бег в колонне по одному и парами.

Бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием.

Бег «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы.

Бег с ускорением и замедлением темпа;

Бег со сменой ведущего; бег с захлестыванием голени;

Бег с высоким подниманием бедра;

Бег с выносом прямых ног вперед;

Бег с подскоками;

Бег из разных стартовых положений;

Бег на скорость-дистанция 10м, 20м, 30м; челночный бег (3*10 м)

Подвижные игры:

«Мы веселые ребята». Дети стоят на одной стороне площадки за чертой, на противоположной стороне также обозначается линия. Сбоку от детей, примерно на середине между линиями, находится ловишка. Дети говорят: «Мы веселые ребята, Любим бегать и играть, ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три, лови!» После этого дети перебегают на другую сторону, ловишка салит, дотрагиваясь до бегущих. После 2—3 перебежек подсчитывают пойманных, выбирают нового ловишку. Игра повторяется.

«Стань первым». Дети бегут в колонне. Воспитатель называет одного из детей. Он бежит и встает первым, найдя кратчайший путь. Можно пересекать площадку. Один-двое Дети бегут в колонне по одному. По сигналу «двое» перестраиваются парами и продолжают бег, по сигналу «один» снова бегут друг за другом, не останавливаясь. Кто скорее добежит до флажка 4—5 детей встают на одной стороне площадки. На противоположной стороне (расстояние 12—15 м) на скамейках (стульях) лежат флажки. По сигналу «раз, два, три—беги» дети бегут к флажкам и поднимают их. Отмечается тот, кто сделал это первым. Затем ребята идут на место, выходят следующие 4—5 детей. Усложнение: в игру включить преодоление препятствия — подлезть под веревку, пролезть в обруч, пройти по скамейке.

«Ловишка с лентой». Дети строятся по кругу. Каждый получает полоску или цветную ленточку и закладывает ее за пояс или за ворот. В центре круга ловишка. По сигналу «беги» дети разбегаются по площадке (если она

большая, надо 29 обозначить границы для игры). Ловишка бежит за играющими, стремясь вытянуть ленточку. По сигналу «раз, два, три, в круг скорей беги» дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент, возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой. Правила: ленточку не придерживать руками; лишившийся ленточки временно выходит из игры.

«Уголки». Игра хорошо проходит на большом участке, где много деревьев, расположенных недалеко друг от друга. Дети становятся возле них или в обозначенных на земле кружках. Один из играющих, оставшийся в середине, подходит к кому-либо и говорит: «Мышка, мышка, продай мне свой уголок». Та отказывается. Водящий идет с теми же словами к другому. В это время остальные дети меняются местами, а находящийся в середине старается занять место одного из перебегающих. Если это ему удалось, оставшийся без уголка становится на середину. Если водящему долго не удастся занять уголок, воспитатель говорит: «Кошка». Все одновременно меняются местами, ведущий занимает чье-либо место. Правила: до перебежки уговориться с тем, с кем хочешь поменяться местами; нельзя долго стоять в своем уголке.

«Собери флажки». На поле, площадке расставляют флажки через каждые 8—10 м. В первом ряду флажков должно быть на два меньше, чем играющих, во втором ряду — еще на два меньше. Таким образом, если играют 10 детей, то флажков должно быть в каждом ряду 8, 6, 4, 2, 1. По сигналу дети бегут, каждый старается завладеть флажком в первом ряду. Двое, не успевших это сделать, выбывают из игры. После второго этапа остается шесть участников, затем четыре и наконец двое сильнейших. Ребенок, овладевший последним флажком, становится победителем. Правила: если во время бега ребенок уронил флажок на землю, он должен сначала поднять его и только затем продолжать бег.

«Догони соперника». Две шеренги детей располагаются перед стартовыми линиями на расстоянии 5 шагов одна от другой. В 15—20 шагах от стартовой линии очерчивается дом. По сигналу все одновременно начинают бег: дети, находящиеся сзади, стараются осалить бегущих впереди. После подсчета осаленных дети меняются ролями. Правила: нельзя салить за линией дома. Бег шеренгами Команды выстраиваются шеренгами (на расстоянии 15—20 шагов), можно дать им названия «Ракета», «Спутник», по сигналу дети одной из команд, взявшись за руки, идут вперед, стараясь соблюдать равнение. Когда до другой шеренги, участники которой сидят на земле, остается 2—3 шага, воспитатель дает команду: «Беги!». Дети первой шеренги расцепляют руки и бегут в свой дом, а ребята второй шеренги стараются их осалить. Подсчитываются осаленные. Игра повторяется, но на этот раз команды меняются ролями. Правила: каждый раз дети обеих команд должны

принимать определенное исходное положение, например, те кто наступает, могут брать друг друга под руки, класть руки на плечи, сцеплять их впереди; те, кто ожидает приближения соперников, могут стоять спиной или боком к ним.

«Перемена мест». Две команды по 8—10 человек выстраиваются шеренгами лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки за линиями городов (дистанция 10—12 м) и расходятся на ширину вытянутых рук. По сигналу бегут навстречу друг другу, стараясь как можно быстрее оказаться за чертой противоположного города, затем поворачиваются лицом к центру площадки и строятся в шеренгу. Побеждает команда, сделавшая это быстрее. Правила: при перебежке не сталкиваться; встав в шеренгу, подрываться.

«Горелки». Играющие становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 31 2—3 шагов проводится линия. С помощью считалки выбирают ловишку: «Косой, косой, Не ходи босой. А ходи обутой, Лапочки закутай. Если будешь ты обут, Волки зайца не найдут. Не найдет тебя медведь. Выходи, тебе гореть». С. Маршак Ловишка становится на линию спиной к остальным играющим. Все, стоящие парами, говорят; «Гори-гори ясно, чтобы не погасло. Глянь на небо —птички летят, Колокольчики звенят. Раз, два, три —беги!» С окончанием слов дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один — справа, другой — слева), стремясь схватиться за руки.

Подвижные игры и игровые упражнения на развитие выносливости Тесты
«Смешанное передвижение»

Бег в колонне по одному и парами;
Бег со сменой ведущего; бег с захлестыванием голени;
Бег с высоким подниманием бедра;
Бег с выносом прямых ног вперед; бег с подскоками;
Бег в сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой, прыжками);
Бег через препятствия высотой 10-15 см;
Чередование ходьбы и бега на 3-4 отрезках пути по 100-150 м;
Бег в среднем темпе по пересеченной местности на расстояние 200- 300м;
медленный бег в течение 2-3 мин.

Подвижные игры

«Салки со скакалкой». Двое детей берут за разные ручки обычную короткую скакалку, бегут по площадке, стараясь свободной рукой осалить остальных детей, убегающих от них. Первый пойманный встает между водящими, берется одной рукой за середину скакалки и включается в ловлю. Чтобы тройка водящих освободилась от своих обязанностей, надо каждому из них поймать по одному игроку. Правила: скакалку не отпускать; согласовывать действия в тройках.

«Полоса препятствий». В качестве препятствия могут быть различные пособия: скамейки, дуги, барьеры, дели для метания. Порядок преодоления препятствий может ^ быть любым, например, подлезть под несколькими дугами (рейками), пройти по гимнастической скамейке (или бревну), обежать набивные мячи (четыре мяча, положенных на расстоянии 1 м один от другого), перепрыгнуть с места через две линии, проползти по гимнастической скамейке, пробежать с маленьким мячом (или мешочком с песком) 6—7 м и метнуть его в цель. Оцениваются быстрота и точность выполнения задания.

«Караси и щука». Половина детей образуют круг—пруд, расстояние между играющими два шага. Один — щука находится за кругом. Остальные играющие — караси бегают внутри круга. По сигналу «щука» она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Те спешат занять место за кем-нибудь из играющих, стоящих по кругу (камешки). Правила: щука ловит тех, кто не успел встать за камешек; после 3—4 повторений подсчитывают пойманных карасей; дети, стоящие в кругу и изображающие карасей, меняются ролями; назначается новая щука.

Подвижные игры и игровые упражнения на развитие мышц спины,
брюшного пресса, рук.

Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»

Игровые упражнения сгибание и разгибание рук в упоре у стены;
То же, но в упоре стоя у подоконника или стола;
Сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях;
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке или стуле;
Поочередное поднимание рук вперед-вверх из упора лежа на скамейке или на стуле;
Одновременное поднимание ног из положения лежа на животе на скамейке или на стуле;
Одновременное поднимание рук из положения лежа на животе на скамейке или на стуле;
Одновременное поднимание рук и ног из положения лежа на животе на скамейке или на стуле;
Поочередно переставлять руки вперед, а затем назад из упора лежа на полу;
Поочередно переставлять руки вперед, а затем назад из упора присев в упор лежа и обратно;
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (3-4 серии по 5-6 раз, повторяя упражнение с небольшими паузами между сериями)

Подвижные игры

«Перетягивание в парах». На площадке прочерчивают три параллельные линии на расстоянии 3 м одна от другой. Игроки становятся шеренгами за дальними линиями, распределившись (согласно «весовым категориям»)

парами. По сигналу 40 «Сойдись!» пары подходят к средней линии и берутся (кистью за запястье) за руки. По сигналу «Тяни!» каждый старается утащить своего соперника за линию своего «дома». Проигравший становится «пленным». После окончания перетягиваний подсчитывают пленных и отпускают их в свои команды.

«Зайцы и моржи». На противоположных сторонах площадки за линиями «дома» располагаются шеренгами лицом друг к другу две команды. Игроки 41 приседают и кладут руки на колени. По сигналу все игроки, выпрыгивая из приседа (словно «зайцы»), продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Команда, игроки которой первыми соберутся в новом «доме» (закончив прыжки), побеждает. Обратные игроки передвигаются в упоре лежа, перебирая руками (как «моржи»). Игру можно проводить и как линейную эстафету.

«Квач – лягушка». Все игроки (на ограниченной площадке) принимают положение упора присев. В таком же положении за пределами площадки находятся и два «квача». По сигналу «квачи» начинают догонять играющих. Все участники игры перемещаются только «лягушкой» (с поочередной опорой на руки и ноги). Задача «квачей» – запятнать остальных игроков. Тот, до кого смог дотронуться «квач» сам начинает ловить остальных игроков. Участник, пойманный последним, объявляется победителем.

Подвижные игры и игровые упражнения на развитие гибкости

Тест «Наклон вперед из положения стоя на полу»

Игровые упражнения перед тем как приступить к занятиям, немного «разогрейте» мышцы - сделайте короткую разминку (быстрая ходьба или бег на месте, несколько приседаний). Упражнения выполняйте медленно, без резких движений, стараясь в крайних точках фиксировать позицию на несколько секунд.

«Потягивание» И.п. - стоя, ноги на ширине плеч. Сделайте глубокий вдох-выдох, приподнимая руки вверх на вдохе и опуская - на выдохе. Выполните 2-3 раза, с каждым повторением стараясь все больше вытянуться вверх.

«Наклон вперед» И. п. - стоя, ноги на ширине плеч. Сделайте вдох, потянувшись руками вверх, на выдохе - выполните наклон вперед, потянувшись ладонями к полу (ноги при этом старайтесь держать прямыми, колени не сгибать). Повторите 4-6 раз с задержкой внизу на 3-5 секунд.

«Наклоны в стороны» И. п. - стоя, ноги на ширине плеч. Поднимите вверх одну руку и выполните наклон в сторону, максимально вытягиваясь вслед за рукой (без пружинистых движений). Выполните 4-6 раз в каждую сторону.

«Бабочка» И.п. - сидя, ноги согнуты в коленях, стопы соединены вместе и подтянуты к себе. Медленно «раскройте» колени, стараясь опустить их на пол. Далее в этом положении вытянитесь за руками вперед, стараясь коснуться животом пола. 6 раз

«Потянись» И.п. - сидя на полу, ноги прямые. Достать пальцами ног пола, затем носки на себя. Ноги вместе, колени не сгибать. 6 раз

«Подними ногу» И.п. - сидя на полу, ноги вместе, руки — упор сзади, носки оттянуты. Поднять, не сгибая, попеременно правую и левую ноги. 6 раз каждой ногой.

«Самолет» И.п. - сидя на полу, ноги вместе, руки — упор сзади, носки оттянуты. Ноги развести как можно шире. 6 раз

«Велосипед» И.п.- лежа на спине. Поднять ноги вверх и выполнять движения как при езде на велосипеде.

Подвижные игры

«Передача мяча». Игроки делятся на 2 команды. Они располагаются в колонны на расстоянии шага друг от друга. Задача участников — передать мяч стоящему сзади игроку над головой. Команда, которая сделает это быстрее, побеждает.

«Тоннель из обручей». Игроки делятся на 2 команды. Часть участников команды держит обручи, образуя тоннель, другая часть по сигналу ведущего пробегает по тоннелю. Затем участники меняются местами. Побеждает та команда, которая выполнит задание первой

«Летающий мяч». Игроки встают в круг. Их задача — перекидывая мяч, не дать ему упасть как можно дальше. Причем игроки не должны сходить с места и даже отрывать ступни от пола. Тот, кто уронит мяч, выбывает из игры.

Подвижные игры и игровые упражнения на развитие скоростно-силовых качеств и меткости

Тест «Метание теннисного мяча в цель»

Игровые упражнения

Катание мяча, шарика в ворота (ширина 20 -30см) в ворота с расстояния 3 м.

Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (расстояние 3 м).

катание мяча, шарика между палками, линиями, шнурами (длина дорожки 3-4м).

Бросание мяча вверх и ловля двумя руками; бросание теннисного мяча вверх и ловля одной рукой.

Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении.

Бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лежа.

Катание друг другу набивного мяча; бросание набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад, из положения лежа на животе.

Метание теннисного мяча вдаль на расстояние 6-12 м правой и левой рукой.
Метание теннисного мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 4-5 м.

Метание в вертикальную цель (высота 2м) правой и левой рукой, постепенно увеличивая расстояние.

Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лежа.

Метание мяча двумя руками в цель из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лежа.

Метание теннисного мяча правой и левой рукой в движущуюся цель;
метание мяча двумя руками в движущуюся цель.

Бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от земли, с поворотом кругом, по косому направлению, с перепрыгиванием через отскочивший мяч.

Метание вдаль и вверх предметов разного веса и формы (9 мячей, мешочков, палочек, картонных дисков, прутов- дротикиков и др.).

Подвижные игры

«Сбей кеглю». На одной стороне площадки чертят 3-4 кружка, в них ставят большие кегли. На расстоянии 1,5-2 м от них обозначают шнуром линию. 3—4 детей подходят к линии, становятся напротив кеглей, берут по мячу и катят, стараясь сбить кеглю. Бегут за мячами и приносят их следующим. Воспитатель ставит кегли на место. Правила: катить в кеглю, расположенную напротив стоящего ребенка; бежать за мячом только после того, как все закончили катание.

«Докати обруч до флажка». Дети с обручами стоят у линии. По сигналу воспитателя катят обручи, подгоняя рукой или палочкой к флажку на подставке. Кто докатит свой обруч к цели, ни разу не уронив его, получает значок из картона. Когда все соберутся у флажка, обручи катят к другому месту, куда переставляется флажок, и т. д. В конце игры подсчитывается, у кого значков больше. Правила: не давать обручу упасть.

«Брось дальше». Несколько детей встают у линии. Им предлагается бросить мяч как можно дальше. Если даны большие мячи, дети бросают их обеими руками от груди или из-за головы. Маленькие мячи бросают поочередно правой и левой рукой. Отмечается тот, кто сумел бросить мяч дальше других.

«Сбей кеглю». Играющие встают за линию, в 2—3 м от которой напротив каждого поставлены кегли. В руках у детей мячи. По сигналу они прокатывают мячи по направлению к кеглям, стараясь сбить их. По следующему сигналу идут за мячами, поднимают упавшие кегли и катят еще 2 раза. Подсчитывается, кто сбил кеглю большее число раз. Правила:

большой мяч катят двумя руками, маленький — одной, чередуя движение правой и левой рукой.

«Играй, играй, мяч не теряй!» Дети, располагаются на площадке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору: бросает вверх и о землю, отбивает мяч на месте и в движении; бросает мяч в стену, в корзину. После сигнала воспитателя все должны быстро поднять мяч вверх. Правила: играть с мячом, не мешая товарищам, находить свободное место на площадке; не успевший по сигналу поднять мяч получает штрафное очко.

Подвижные игры и игровые упражнения на развитие скоростно-силовых качеств

Тест «Прыжок в длину с места»

Игровые упражнения

Прыжок вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом.

Прыгать вверх, смещая ноги вправо, влево.

Прыжок вверх из глубокого приседа.

Прыгать вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25—30 см.

Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5—6 м.

Прыжки с продвижением вперед по гимнастической скамейке.

Прыжки боком с продвижением вперед, перепрыгивая через линию.

Прыжки с продвижением вперед с зажатым между ног предметом. Прыгать попеременно на одной и другой ноге, продвигаясь вперед с активными взмахами рук, поднимая ногу коленом вперед.

Во время ходьбы перепрыгивать через 6-8 предметов высотой 15-20 см (мячи, барьеры).

Прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой камешек, льдинку.

Прыжки через линию или веревку на одной ноге вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед.

Прыжки вверх и вниз по наклонной доске.

Прыжок с высоты 30-40 см.

Прыжок с высоты 30-40 см за линию, начерченную перед скамейкой, в круги, выложенные из веревки, в плоские обручи на расстоянии 15-20 см.

Прыжок на предмет (высота до 40 см) с нескольких шагов толчком одной ноги. То же, с разбега.

Прыжки с короткой скакалкой: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу, на одной ноге.

Прыжки через короткую скакалку в беге.

Прыгать через скакалку, вращая ее назад.

Прыгать через длинную скакалку, вбегая под нее с разбега.

Прыгать из обруча в обруч.

Прыгать через длинный обруч, вращая его как скакалку.

Прыжок в длину с места.

Подвижные игры

«Кто соберет больше лент». На веревку, натянутую выше поднятых рук ребенка на 20—25 см, вешают небольшие ленточки. 5—6 детей встают под веревку и, подпрыгивая на двух ногах, стараются снять как можно больше лент. Затем выходят следующие. Выигрывает тот, кто снял больше лент. Правила: подпрыгивать вверх на двух ногах; снимать во время прыжка только одну ленточку.

«Попрыгунчики». На земле на расстоянии 50—60 см одна от другой чертят линии. Дети друг за другом перепрыгивают линии на двух ногах разными способами: прямо, боком правым и левым. Правила: прыгать указанным способом, отталкиваясь двумя ногами одновременно; согласовывать силу толчка с препятствием (ближе - дальше). Усложнение: изменять расстояние между линиями, развивая у детей умение выполнять более короткие или длинные прыжки.

«Лягушки в болоте». На земле чертят большой прямоугольник, с двух сторон — берега, на них на расстоянии 50 60 см друг от друга кочки (небольшие бугорки, нарисованные кружки), в стороне журавль в гнезде. Лягушки располагаются на кочках и говорят: «Вот с насиженной гнилушки В воду шлепнулись лягушки. Стали квакать из воды: Ква-ке-ке, ква-ке-ке, будет дождик на реке». С окончанием слов журавль ловит лягушек, а они прыгают в воду, где их ловить нельзя. Как только журавль отходит подальше, лягушки прыгают на кочку. Пойманная лягушка идет в гнездо журавля. После того как журавль поймает несколько лягушек, выбирается новый журавль из тех, кто ни разу не пойман. Правила: с кочки в болото прыгать одним прыжком, мягко приземляясь на обе ноги, ловить лягушек можно на кочке или за границами болота. Усложнение: ввести второго журавля; увеличить расстояние от кочек до болота.

«Прыгни — присядь!» Играющие стоят в колонне на расстоянии одного шага один от другого. Двое водящих с веревкой в руках (длина 1,5 м) располагаются справа и слева от колонны. По сигналу дети проносят веревку перед колонной (на высоте 25—30 см от земли). Играющие в колонне поочередно перепрыгивают через веревку. Затем, миновав колонну, водящие поворачиваются обратно, неся веревку на высоте 50—60 см. Дети быстро приседают, принимая положение группировки (обхватывают колени руками, приближают голову к коленям), чтобы веревка их не задела. При повторении игры, водящие меняются. Выигрывают те, кто, не задев веревки, сумел выполнить прыжки и 61 приседания. Правила: подпрыгивать вверх толчком двух ног, не перешагивать; тот, кто ошибся (при прыжке или в приседе коснулся веревки), выходит из колонны на 2—3 повторения игры.

«Пингвины с мячом». Дети стоят в 4—5 звеньях. Напротив, каждого звена (на расстоянии 4—5 м) ориентир — высокий кубик, палочка. Первые в звеньях получают мячи (резиновые, волейбольные, мягкие матерчатые). Зажав их между коленями, прыгают к предмету, берут мяч и, обежав ориентир, возвращаются каждый к своему звену и передают мяч следующему. Когда все прибегут, прыгают другие 4—5 детей. Правила: прыгать, не теряя мяча; потерявший должен снова зажать мяч ногами и начинать прыжки с того места, где был потерян мяч. Усложнение: прыгать с мячом до ориентира и обратно; играть командой — выигрывает та, игроки которой быстрее сумели закончить дистанцию.

«Кто сделает меньше прыжков». На площадке обозначают две линии на расстоянии 5—6 м. Несколько детей встают к первой линии и по сигналу прыгают до второй линии, стараясь достичь ее за меньшее число прыжков. Для этого необходимо сильнее оттолкнуться, приземление выполнить мягко и тут же начинать отталкивание для следующего прыжка. Правила: ноги сильно не расставлять, приземляться на обе ноги. Усложнение: увеличить дистанцию до 10 м (это потребует в среднем 8—10 прыжков).

6. Занятия с обручем «Кручу –верчу»

Упражнения с обручем на различных частях тела способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с обручем различного диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Обучать детей вращать обруч малого диаметра на одной руке. Обучать вращать обруч на поясе.

Упражнять детей в прыжках через обруч, вращая его как скакалку. Выполнять прыжки через обруч, вращая его как скакалку, с продвижением вперед на расстояние 7 м.

Упражнять в прокатывании обруча одной рукой на расстояние 7 м.

Прокатывание обруча друг другу, стоя в парах.

Подбрасывание и ловля обруча одной рукой.

Набрасывание обруча на конус одной рукой.

«Циркач» развивать умения вращать обруч на одной руке. И. п. - основная стойка ноги врозь, обруч на руке. Ребенок раскачивает обруч как качалку, затем делает замах и выполняет круговые движения рукой.

«Вертушка» упражнять вращать обруч на поясе И.п. - основная стойка спина прямая, обруч на поясе по спинке, хват с боков. Ребенок поворачивается в пол-оборота в сторону и делает замах и отпускает обруч, выполняя круговые движения туловищем.

«Мотор» упражнять детей в прыжках через обруч, вращая его как скакалку. И.п. - ноги врозь, обруч перед собой хватом сверху. Ребенок начинает вращать обруч как скакалку, перепрыгивая через него.

«Колесо» - обруч вертикально на полу, удерживать сверху выпрямленной кистью руки, подтолкнуть его кистью руки в заданном направлении на дальность, в заданную цель, с многократным подталкиванием и т.д.)

«Жонглер» подбрасывание и ловля обруча одной рукой. И. п. - ноги врозь, держа обруч в одной руке, подбросить и поймать. Выполнить задание поочередно правой и левой рукой.

«Снайпер» набрасывание обруча на конус одной рукой. Выполнять набрасывание обруча на конус с расстоянием 2-3 м. Дети стоят на линии, стараясь не заступать за линии. Держа обруч сбоку, выполняется движение кистью от себя и набрасывается на конус.

Веселые игры с гимнастическими обручами

«Гнездо». Положите обруч на землю. Дети встают в обруч – они птички в гнезде. По команде ведущего «Полетели!», птички вылетают из гнезда, бегают по площадке. Когда ведущий подает команду «Кошка! Все в гнездо», птички стараются добежать до гнезда – обруча и спрятаться в нем. Ведущий – кошка старается поймать птичек. Кого поймали, выбывает из игры.

«Один лишний». Для этой игры вам понадобятся несколько обручей: по одному на каждого участника. Обручи раскладываются на полу. Дети встают в них (в каждый – по одному). Если разложить обручи по кругу, дети могут перешагивать из одного обруча в другой. Когда ведущий говорит: «Побежали!», дети выходят из обручей и бегают по площадке, а ведущий убирает один обруч. По команде ведущего «В домики!», дети должны встать в обруч. Тот, кому места не досталось, выбывает из игры.

«Кошки-мышки». На одной стороне зала в линию раскладывают обручи на небольшом расстоянии друг от друга – это «норки» для «мышек». На расстоянии 2—3 м от «норок» — линия, за ней живут «кошки». По сигналу: «мышки», «мышки» выбегают из норок, бегают по залу. «Кошки» в это время «спят». По сигналу: «кошки-мышки», «кошки» выбегают из-за линии и стараются поймать «мышек» (осалить рукой). А «мышки» бегут к норкам и запрыгивают в них. Затем дети меняются ролями

«Быстрый змей». По команде первый игрок пары начинает катить обруч руками вперед, а второй игрок в это время пролезает сквозь обруч сначала в одну сторону, потом в другую. Докатив обруч до обозначенной линии на

другой стороне зала, один игрок берет обруч, и оба бегом возвращаются назад. Передают обруч следующей паре и встают в конец команды.

«Перевези утопающего». Дети выстраиваются у старта в две колонны. У первых игроков в руках обручи. По сигналу первый игрок с обручем в руке бежит до стойки, обегает ее, возвращается к старту и забирает игрока под вторым номером. И уже два участника соревнования бегут до стойки, обегают ее и возвращаются на старт и т.д. Побеждает та команда, которая быстрее всех перевезла «утопающих».

«Волчок». Поставить обруч на землю вертикально и придерживать его хватом одной руки сверху. По сигналу педагога сильным энергичным движением начать вращать обруч, затем быстро убрать руку. Выигрывает тот, чей обруч вращался дольше.

7. Теория. Познакомить детей со спортивной игрой баскетбол, правилами игры.

Баскетбол — это командная игра, в которой совместные действия игроков обусловлены единой целью. Она сложна и эмоциональна, включает в себя быстрый бег, прыжки, метание, осуществляемые в оригинально задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнеров по игре. Исследование показывает, что если ребенок владеет навыками различных манипуляций с мячом («Школой мяча»), то это облегчает освоение игры в баскетбол.

Прежде чем приступить к игре в баскетбол, необходимо соблюсти следующую последовательность упражнений, подводящих к освоению этой игры:

- 1) обучение технике перемещения и удержания мяча; передача мяча; ведение мяча;
- 2) бросание мяча в корзину.

Для успешного овладения действиями с мячом необходимо научить детей таким приемам перемещения, как стойка, бег, прыжки, повороты, остановки.

Следует научить детей принимать и в дальнейшем сохранять основную стойку баскетболиста: ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена вперед на полшага. Тело направляется вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги. Руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу.

8. Баскетбол обучение элементам игры.

Упражнения:

1. Дети разбегаются по площадке с мячом в руках. Они свободно играют на площадке, выполняют разные движения с мячом; после сигнала воспитателя быстро ловят мяч и принимают правильную стойку.

2. Дети становятся в круг. Все бегают по кругу, по сигналу принимая правильную стойку. Передвижение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами. Во время бега ребенок должен ставить ногу на всю стопу.

3. Дети без мячей распределяются по кругу, лицом к его середине, на расстоянии 2—3 шагов друг от друга. Они передвигаются приставными шагами в сторону, указанную воспитателем. Воспитатель часто меняет направление передвижения.

4. Дети встают в 2—3 колонны на расстоянии 2—3 м одна от другой. Колонны медленно движутся вперед обычным шагом; после сигнала воспитателя стоящие первыми передвигаются приставным шагом лицом к своей колонне в ее конец и становятся последними.

5. Остановки. Детей дошкольного возраста следует обучать остановке двумя шагами. Остановка начинается с энергичного отталкивания одной ногой. Ребенок делает удлиненный, стопорящий шаг и, немного отклонившись на опорную ногу, выполняет второй шаг. При обучении остановкам следует придерживаться такой последовательности: остановка после ходьбы шагом, затем после медленного бега, после быстрого бега и внезапная остановка.

Техника удержания мяча

От уровня владения мячом зависит темп выполнения упражнений и протекание игры. Следовательно, основное внимание должно обращаться на технику удержания и выполнения действий с мячом.

Формирование чувства мяча

При формировании действий с мячом необходимо, чтобы ребенок почувствовал мяч как часть своего тела, научился легко и точно управлять им.

Задача первого этапа обучения — выработка у детей определенных умений обращаться с мячом, поэтому на начальном этапе обучения целесообразно давать свободные игры с мячом на занятиях физкультуры и в самостоятельной двигательной деятельности, не ставя целью отработку техники этих действий.

Детей необходимо познакомить с некоторыми свойствами мяча, показав, что высота отскока зависит от прилагаемой к мячу силы, дальность броска — от веса мяча, а также от прилагаемой к нему силы. Затем воспитатель предлагает поиграть с мячом, бросая его вверх, вниз, перебросить с одной

руки в другую и т.д. В упражнениях дети привыкают к мячу, учатся управлять им. При обучении дошкольников игре в баскетбол применяются обычные большие резиновые мячи.

Удержание мяча

Большое значение имеет правильное удержание мяча. Исходное положение: держать мяч на уровне груди двумя руками. При этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук сзади сбоку мяча, пальцы широко расставлены; большие пальцы направлены друг к другу, остальные — вверх-вперед.

Правила держания мяча:

1. Мяч держать на уровне груди.
2. Руки согнуты, пальцы широко расставлены.
3. Локти опущены вниз, мышцы рук расслаблены.

Ловля мяча

Необходимо учить детей встречать мяч руками как можно раньше, образуя из пальцев как бы половину полого шара, в который должен поместиться мяч. Ребенок следит за полетом мяча, и как только мяч прикоснется к кончикам пальцев, он должен захватить его и притянуть к себе амортизирующим движением. При этом одновременно надо сгибать ноги так, чтобы принять положение исходной стойки.

Правила ловли мяча:

1. Мяч ловить кистями рук, не прижимая к груди, продвигаясь навстречу летящему мячу.
2. Не задерживая мяч в руках, быстро передавать его.

Передача мяча

Одновременно с ловлей мяча необходимо обучать детей передаче его двумя руками с места, в дальнейшем — в движении. Детей следует научить передавать мяч из правильной стойки, держа мяч двумя руками на уровне груди. При передаче ребенок должен опisać мячом небольшую дугу к туловищу вниз — на грудь и, разгибая руки вперед, от себя посылать мяч активным движением кисти, одновременно разгибая ноги.

Правила передачи мяча:

1. Локти опустить вниз.
2. Бросать мяч на уровне груди партнера.
3. Сопровождать мяч взглядом и руками.

Техника перемещения

Для успешного овладения действиями с мячом необходимо научить детей таким приемам перемещения, как стойка, бег, прыжки, повороты, остановки.

Следует научить детей принимать и в дальнейшем сохранять основную стойку баскетболиста: ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена вперед на полшага. Тело направляется вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги. Руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу.

Упражнения:

1. Дети встают в две шеренги, лицом друг к другу на расстоянии 2—3 м. Дети в парах передают мяч друг другу.
2. Построение то же. Мяч держит один ребенок из первой шеренги. Он передает мяч напарнику из второй шеренги, тот возвращает мяч в первую шеренгу. Вторым ребенком из первой шеренги бросает мяч ребенку второй шеренги, стоящему напротив, и т.д. Последний ребенок, поймав мяч, бежит вперед и становится первым в своей шеренге.
3. Трое детей встают треугольником. Они поочередно бросают мяч друг другу.
4. Трое детей встают треугольником, у них один мяч. Дети передают мяч друг другу. После передачи ребенок перемещается на место того, кому бросил мяч.

Ведение мяча

На начальном этапе обучения детям шестилетнего возраста 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.

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.

Бросание мяча в корзину

Движение при передаче мяча и бросках его в корзину являются сходными по своей структуре. Поэтому обучение броскам мяча в корзину можно также ограничить привитием навыков броска двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Удерживая мяч на уровне груди, ребенок должен описать им небольшую дугу вниз на себя и, выпрямляя руки вверх, бросить его с одновременным разгибанием ног.

Бросок мяча двумя руками от груди применяется главным образом при бросании мяча в корзину с места. Бросок мяча в корзину после ведения или после ловли его, когда ребенок получает мяч, выбегая к центру, чаще всего производится одной рукой от плеча.

При броске одной рукой от плеча с места одна нога выставляется на полшага вперед. Мяч находится на ладони согнутой в локтевом суставе руки и придерживается другой рукой. Разгибая ноги с одновременным выпрямлением руки с мячом вверх—вперед, ребенок мягким толчком кисти направляет мяч в корзину.

Правила броска мяча в корзину:

1. Бросая мяч, не опускать голову, сопровождать его руками.

2. Смотреть в передний край кольца, если бросаешь стоя прямо перед корзиной. Если находишься не по прямой перед корзиной, бросай с отскоком от щита — прицеливайся в ту точку, в которую хочешь попасть мячом.

Упражнения:

1. Дети строятся в две колонны по 4—6 человек в каждой, напротив одной корзины. Одна колонна занимает место с левой стороны корзины, другая — с правой. Стоящие первыми выполняют бросок, ловят мяч и становятся в конец своей колонны. То же повторяют следующие дети.

2. 5—6 детей свободно располагаются напротив корзины, каждый с мячом. После сигнала воспитателя дети бросают мяч, стараясь как можно чаще попасть в корзину.

Сначала воспитатель показывает и объясняет детям правила прицеливания, потом предлагает им добросить мяч до щита, затем дает задание перебросить мяч через высоко подвешенную сетку, веревочку и т.д. (150—170 см). Когда они научатся просто добрасывать мяч до корзины, надо предложить попасть в нее любым способом. Целесообразно постепенно увеличивать высоту. Удобна стойка с изменяющейся высотой кольца.

Конспекты занятий.

Цикл занятий с элементами игры в баскетбол.

Занятие 1.

Задачи:

- формировать умение владеть мячом;
- упражнять в передаче - ловле мяча;
- приучать не мешать товарищу по игре;
- воспитывать дружеские взаимоотношения.

Оборудование: мячи по количеству детей.

Ход занятия.

Вводная часть.

Построение в шеренгу, проверка равнения, осанки. Перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег.

ОРУ упражнения с кубиками

«Вверх». И.п.: о.с, кубик в левой руке. 1 - 2 - руки через стороны вверх, переложить кубик в правую руку; 3 - 4 - опустить руки вниз в и.п. То же, перекладывая кубик из правой руки в левую 3 раз).

«Вниз». И.п.: ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1-руки в стороны; 2-наклониться вперед - вниз, переложить кубик в правую руку; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в и.п. То же, перекладывая кубик из правой руки в левую. (3 раз).

«Поехали». И.п.: ноги на ширине плеч, шишки у пояса. 1 - 2 - наклон вправо, скользя кубиками вниз; 3 - 4 - и.п. То же влево (2 раза в каждую сторону).

«Посмотри назад». И.п.: нога на ширине плеч, кубики внизу,. 1 - повернуться вправо посмотреть назад, правая рука - назад. 2 - и.п. То же влево.(2 раза в каждую сторону). «Тук - тук ». И.п.: ноги слегка расставить, кубики у пояса. 1 - присесть, постучать кубиками по коленям, 2 - и.п. (3 раз).

«Кто скорее» И.п.: ноги слегка расставить, кубики на земле, руки за спину. 1 - быстро взять кубики, поднять вверх, сказать «готов». Отметить самых ловких (2-3 раз)

«Попрыгаем». И.п.: о.с. руки вдоль туловища, стоя перед кубиками, лежащими на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с ходьбой на месте.

Дыхательное упражнение «Надуй шарик».

ОВД.

1. Бросание мяча вверх и ловля его обеими руками. Упражнение дети выполняют свободно, расположившись на площадке. Напомнить детям, что мяч следует ловить пальцами и кистями рук, не прижимая его к груди. Повторить 4-5раз.

Передача мяча двумя руками от груди стоя парами. Следить чтобы дети приняли правильное и.п., при передаче мяча опускали локти вниз, старались бросать мяч на уровне груди партнера.

П/и: «Пять бросков». 10-12 детей располагаются на расстоянии 1,5-2 м. от баскетбольной корзины. По сигналу инструктора все бросают мячи в корзину, каждый подбирает свой мяч и опять бросает. Побеждает тот, кто быстрее попадет 5 раз в корзину. Заключительная часть.

Занятие 2.

Задачи:

- формировать умение владеть мячом;

- развивать ловкость, координацию движений, внимание;

Воспитывать самостоятельность.

Оборудование: мячи по количеству детей.

Ход занятия.

Вводная часть.

Построение в шеренгу, проверка равнения, осанки. Перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, на внешней стороне стопы, бег.

ОРУ.

1. «Мяч вверх». И.п.: ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 - мяч вверх, посмотреть на него - вдох; 2 - опустить мяч на лопатки - выдох; 3 - снова мяч вверх; 4 - И.п. 6 раз.

«Повернись». И.п.: ноги врозь, мяч внизу. 1 - поворот вправо, одновременно ударить мячом о землю у пятки правой ноги, поймать отскочивший мяч; 2 - и.п.; 3-4 - то же в другую сторону. 6 раз в каждую сторону.

«Наклонись». И.п.: ноги на ширине ступни, руки с мячом внизу. 1- 3 - наклон вперед, постучать мячом о землю между ног подальше - выдох; 4 - И.п. - вдох. Ноги при наклоне не сгибать. 6 раз.

«Мяч к колену». И.п.: о.с. руки вверх. 1-2 - опустить мяч на поднятое правое (левое) колено ноги - выдох; 3-4 - И.п. - вдох. 6 раз.

«Отбей мяч». И.п.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке. Отбивать мяч о землю правой, левой рукой. 6 раз.

«Перепрыгни через мяч». И.п.: стоять боком к мячу, руки внизу. 1 - одновременно 2-мя ногами перепрыгнуть через мяч боком; 2- то же, в другую сторону 6 раз.

«Подбрось - поймай». И.п.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке впереди. Слегка подбрасывать мяч по дуге, перебрасывать его в другую руку. 6 раз.

Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

ОВД.

Бросание мяча вверх с хлопком в ладоши и ловля его. 4-5 раз. Напомнить, что надо стараться бросить мяч как можно выше, чтобы успеть хлопнуть в ладоши, следить за мячом, ловить пальцами и кистями рук.

Удар мячом о землю правой и ловля левой рукой, удар левой, ловля - правой. Не обязательно требовать от детей точных движений. 3-4раз.

Ведение мяча на месте правой и левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом). Дети становятся парами и поочередно ведут мяч на месте. Напомнить, что надо сгибать ноги, а не наклоняться к мячу. Смотреть следует на партнера, которому передают мяч.

П/и.: «Борьба за мяч». Дети делятся на две команды (надевая отличительные знаки). Каждая команда выбирает капитана. Инструктор в центре площадки подбрасывает мяч, а капитаны стараются отбить его своим игрокам. Игроки команды, овладевшей мячом, передают мяч друг другу, а игроки противоположной команды стараются его перехватить. Команда, сделавшая 5 передач подряд, получает очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков. Запрещается бежать с мячом (можно только вести), толкать соперника.

Заключительная часть.

Малоподвижная игра «Будь внимателен». Дети становятся в кружок, в середине его ведущий (инструктор). Ведущий бросает мяч кому-либо из круга, применяя обманные движения, и тот должен поймать мяч. Не поймавший мяч получает штрафное очко.

Занятие 3.

Задачи: - формировать умение владеть мячом: ведение мяча правой и левой рукой, передача - ловля мяча друг другу в движении;

- учить быстро реагировать на сигнал;
- воспитывать активность.

Оборудование: мячи по количеству детей.

Ход занятия.

Вводная часть.

ОРУ. «Не ошибись» И.п.: о.с., руки на поясе. 1 – руки в стороны, 2 – руки за голову, 3 – руки в стороны; 4 – И.п. 6 раз

«Наклонись». И.п.: стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 - руки в стороны; 2 -наклон вправо (влево); 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - И.п 6 раз.

«Поехали». И.п.: стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 - 2 - наклон вперед, руками скользнуть до носков ног; 3 - 4 - И.п. 6 раз

«Повороты». И.п.: стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо, правую ладонь кверху; 2 - И.п.; 3 - 4 - то же в другую сторону 6 раз.

«Дружно приседаем». И.п.: о.с, руки на поясе. 1 - 2 - приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3 - 4 - выпрямиться, вернуться в И.п. 6 раз.

«Хлопок под коленом». И.п.: стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 - мах правой ногой вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 - и.п. То же левой ногой 6 раз. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед. (10 - 15 прыжков по 2 - 3 раза) Ходьба на месте. Восстановление дыхания.

ОВД.

1. П/и.: «Вызов по имени». Детей делят на 3 - 4 группы, каждая группа становится вокруг обруча. Объяснить, что вначале надо сказать имя товарища, а затем бросать мяч.

Дети строятся в две шеренги, лицом друг к другу на расстоянии 1,5 м. Игроки одной шеренги имеют мячи. Обе шеренги двигаются до ориентира приставным шагом в сторону, передавая мяч стоящему напротив партнеру. Когда пара детей доходит до ориентира, она становится в конец шеренги. Задание выполняется в правую и левую сторону

П/и.: «Чья команда больше». Дети делятся на команды по 4 - 5 игроков. Они становятся в колонну на расстоянии 1,5 м от корзины. Первые в каждой колонне - с мячами. После сигнала инструктора они бросают мячи, стараясь попасть в корзину в корзину. Каждый ловит мяч, передает его следующему участнику команды, сам встает в конец колонны. То же повторяют и следующие игроки. Выигрывает та команда, которая в установленное время больше мячей забросит в корзину.

Заключительная часть.

Ходьба с выполнением заданий для рук. Малоподвижная игра «Найди и промолчи»

9. Теория Рассказать детям о спортивной игре волейбол. Правилах игры.

Волейбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших народное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание, он доступен детям, в него можно играть как в спортивном зале, так и на открытой площадке. Игра в волейбол не только укрепляет здоровье, но и воспитывает такие чувства как смелость, настойчивость, целеустремленность, коллективизм, взаимопомощь, чувство дружбы. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению

глубинного и периферического зрения, точности координации движений и ориентировке в пространстве.

С детьми дошкольного возраста проводится упрощённый вариант спортивной игры. Правила игры имеют некоторые особенности. Здесь не применяются трудные и недоступные детям требования. Тренер-преподаватель может сам оговорить некоторые правила. Основное отличие от классического волейбола заключается в том, что мяч в процессе игры берётся в руки, соответственно подача и пас партнёру, перевод мяча соперникам осуществляется не ударом, а броском.

В Мини-волейбол играют на прямоугольной площадке, разделённой пополам сеткой Ш. - 1метр, высота 15см выше поднятой руки ребёнка, резиновым мячом.

Каждая команда состоит из 6 игроков. 3 игрока располагаются под сеткой (передняя линия), и 3 сзади (задняя линия). Матч состоит из 3 партий до 10 очков.

Если мяч задел сетку, потолок, стену, упал за линию поля, как при подаче, так и при переводе мяча соперникам – считается потеря подачи, и мяч отдаётся другой команде.

Игра начинается с подачи мяча через сетку. Мяч получает ребенок, стоящий во втором ряду справа. Тот, кто принял мяч, перебрасывает его товарищу по команде, тот другому, а третий перебрасывает через сетку. (Выполнение паса). Можно выполнять три шага к сетке и бросать мяч на сторону соперника. Команде, не удержавшей мяч, засчитывается гол. Мяч передается другой команде, при этом её игроки выполняют переход хода по часовой стрелке. После окончания партии, команды меняются полями.

10. Волейбол обучение элементам игры.

Обучение детей основным приёмам владения мячом в игровых условиях, освоение спортивной игры Мини-волейбол в доступной форме.

Упражнения.

1.Подпрыгивание вверх до предмета, подвешенного на высоте 15-20см. выше поднятой руки ребёнка.

Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 10 раз подряд.

Бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной рукой 4-6 раз подряд

Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя разными способами. (Снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю).

Метание мяча в вертикальную, горизонтальную цель с расстояния 4-5м.

Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении.

Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами.

Метание вдаль на расстояние 5-9 метров.

Разучивание с детьми характерных для данного вида спорта движений.

Бросание мяча в разных направлениях.

Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками.

Бросок мяча вверх вперёд через сетку

Ловля мяча на лету.

Перебрасывание мяча партнёру удобным способом.

Перебрасывание мяча через сетку друг другу.

Передача мяча двумя руками от груди и ловля его двумя руками.

Перебрасывание мяча через сетку правой и левой рукой.

Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой.

Прыжки вверх с броского мяча через сетку.

Прыжки вверх с места

Подпрыгивание вверх до предмета, подвешенного на высоте 15-20см. выше поднятой руки ребёнка.

Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 10 раз подряд.

Разучить с детьми характерные для данного вида спорта движения

Бросание мяча в разных направлениях.

Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками.

Бросок мяча вверх вперёд через сетку

Ловля мяча на лету.

Перебрасывание мяча партнёру удобным способом.

Перебрасывание мяча через сетку друг другу.

Передача мяча двумя руками от груди и ловля его двумя руками.

Перебрасывание мяча через сетку правой и левой рукой.

Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой.

Прыжки вверх, с броского мяча через сетку.

Подбрасывать и ловить мяч двумя руками.

Подбрасывать мяч вверх и ловить после одного или двух хлопков (для детей 4-7 лет).

Отбивать мяч об пол двумя руками или одной рукой.

Отбивать мяч правой левой рукой поочередно.

Отбивать мяч об пол кулаком (для детей 5-7 лет).

Отбивать мяч об пол ребром ладони (для детей 5-7 лет).

Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол.

Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол и хлопка в ладони (для детей 4-7 лет).

Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения (для детей 5-7 лет).

Подбрасывать мяч вверх, соединить руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать.

Виды упражнений с мячом в движении

Отбивать от груди мяч двумя руками о стенку. Расстояние от 50 см до 1 м и более (для детей 3-7 лет).

Снизу двумя руками отбивать мяч о стенку и ловить его после отскока об пол (для детей 4-7 лет).

Так же отбивать мяч и ловить его после отскока и хлопка

Так же отбивать мяч и ловить после кружения

Двумя руками из-за головы отбивать мяч об пол, стараясь бросить ближе к стенке, и ловить после отскока о стенку

То же упражнение, но ловить мяч после кружения

То же упражнение, но с добавлением хлопков

(мяч диаметром 12 см). Мяч в правой руке. От плеча отбить мяч об пол и поймать двумя руками после отскока о стену.

Стоя у стены, малый мяч в правой руке. Отвести руку с мячом назад –вверх и одновременно поднять одноимённую ногу. Отбить мяч об пол из-под ноги и поймать после отскока о стену.

Виды упражнений с мячом в паре

Все упражнения с 1 по 10 выполнять в паре (для детей 5-7 лет).

Все упражнения с 1 по 10 выполнять в паре с продвижением вперёд (для детей 5-7 лет)

Игры на закрепление игры волейбол

Передай не роняй.

Совершенствовать умение ловить мяч, брошенный воспитателем или товарищем на различном расстоянии. Способствовать развитию глазомера, координации движений.

Чей мяч улетит дальше.

Создать условия для овладения навыка далеко бросать мяч, двумя руками от груди и из-за головы, ловить его двумя руками. Укреплять мышцы плечевого пояса. Развивать ловкость, быстроту реакции.

Поймай мяч, переправь через сетку.

Совершенствовать навык ловли мяча с воздуха и от земли, быстрой его передачи через сетку на сторону противника. Развивать координацию движений, глазомер. Воспитывать интерес к игре мини-волейбол.

Попади мячом в обруч.

Способствовать умению играть в командах. Совершенствовать броски мяча в несколько горизонтальных целей, лежащих на полу, далеко и точно перебросив мяч предварительно через волейбольную сетку.

Подбрось, поймай.

Создать условия для совершенствования двигательных навыков: подбрасывать мяч, вверх и ловить его двумя руками, не прижимая к груди. Закреплять навыки игры в волейбол.

Подбрось одной рукой, поймай двумя руками.

Создать условия для овладения детьми игрой мини-волейбол. Упражнять в подбрасывании мяча одной рукой и ловли двумя руками. Развивать ловкость.

Ходим, бросаем, ловим.

Освоение детьми игры мини-волейбол, формировать навык игры в команде, чувство сплоченности.

Упражнять в подбрасывании мяча и ловли его в движении. Укреплять крупные, мелкие мышцы обеих рук.

Не урони внимательно смотри.

Продолжать учить играть в волейбол, закреплять правила игры.

Совершенствовать умение перебрасывать мяч в парах через сетку. Развивать двигательную реакцию детей, точность, координацию движений.

Воспитывать чувство сплочённости.

Кого назвали, тот ловит мяч.

Помочь в освоении игры мини-волейбол, отрабатывать умение ловить мяч двумя руками, перебрасывать мяч через сетку. Закреплять умение передвигаться по площадке, быстро реагировать на сигнал.

Мяч водящему.

Закреплять умение ловить мяч и бросать друг другу двумя руками.

Способствовать развитию координации движений. Воспитывать уверенность в своих силах.

Передал – садись.

Продолжать формировать навык игры, в команде соблюдая правила игры. Совершенствовать умение бросать мяч друг другу. Развивать реакцию, глазомер.

Успей поймать.

Продолжать учить играть в волейбол, закреплять умение передавать – ловить мяч координировать свои действия с действиями товарищей. Развивать выносливость, быстроту.

Перебрось мяч через сетку из-за головы.

Продолжать освоение детьми игры. Совершенствовать умение перебрасывать мяч через сетку из-за головы.

Развивать умение анализировать свои движения и товарищей. Воспитывать дружеские отношения.

Мяч через сетку от груди.

Создать условия для игры мини-волейбол. Закреплять умение бросать мяч через сетку от груди, соблюдать правила. Воспитывать толерантное отношение.

Делай три шага.

Обеспечить условия для игры мини-волейбол. Закреплять правило: делать только три шага к сетке, чтобы перебросить мяч на сторону соперника. Приучать слушать сигнал. Развивать внимание, быстроту, ориентировку в пространстве.

У кого меньше мячей.

Продолжать тренировку по обучению игре, совершенствовать навыки перебрасывания мяча через сетку разными способами. Развивать быстроту, ловкость. Формировать умение играть в командах.

Играй, играй мяч не теряй.

Создать условия для игры мини-волейбол, закреплять правила игры. Формировать умение управлять мячом, уметь слушать сигнал. Развивать выносливость, глазомер. Укреплять дыхательную систему.

Прыжки вверх, с броского мяча через сетку. Передай не роняй

По сигналу дети начинают передавать мяч снизу двумя руками друг другу в заданном порядке стоя в кругу. Мяч передавать не сильно и точно, при передаче делать обманные движения для соперников броски.

Домашнее задание: тренироваться ловить мяч и бросать двумя руками снизу, сверху.

Чей мяч улетит дальше.

Рассказать детям как бросить мяч, чтобы он улетел дальше, как не ронять его при замахе.

По сигналу игроки бросают мяч через сетку, замечая, чей мяч, улетел дальше.

Произвольная игра с мячом на площадке.

Поймай мяч переправь через сетку.

Дети делятся на две команды, которые разделяет волейбольная сетка. У каждой команды по два мяча.

По сигналу дети перебрасывают мяч с любого места, так чтобы соперники не смогли поймать мяч.

Если удастся «заземлить» мячи на стороне соперника, то ей зачисляется очко.

Попади мячом в обруч.

Дети распределяются на две команды по 6 человек в колонну. Дети перебрасывают мячи поочередно через сетку, стараясь попасть в обруч.

Защитники в обручах стоять не должны, а ловят мяч над ним.

Консультация для родителей «Весёлые и полезные подвижные игры»

Перебрасывание мяча в парах через сетку.

Перебрось мяч через сетку из-за головы.

Перебрасывание мяча через сетку из-за головы, так чтобы мяч не коснулся сетки.

Игра в мини-волейбол.

Мяч через сетку от груди.

Перебрасывание мяча через сетку от груди.

Самостоятельная игра мини-волейбол.

Делай три шага.

Перебрасывание мяча, через сетку делая не более трёх шагов.

Закрепить умение выполнять не более трёх шагов, приближаясь к сетке.

В игре-эстафете.

У кого меньше мячей.

Дети образуют две равные команды, каждая берёт несколько мячей, по сигналу игроки начинают перебрасывать мячи на сторону соперника удобным способом. После второго сигнала выясняется у кого меньше мячей на площадке.

Играй, играй мяч не теряй.

Дети располагаются на площадке, каждый свободно играет с мячом, после сигнала воспитателя все должны как можно быстрее принять стойку волейболиста: ноги полусогнуты в коленях, мяч в двух руках у груди.

Самые ловкие.

Перебрасывание мяча в парах, стараясь ни разу не уронить мяч.

Выполнение различных упражнений с мячом.

Схемы, мячи

Движение плюс движение.

Подача одной рукой с близкого и дальнего расстояния.

Перебрасывание мяча в парах.

Прыжки вверх.

Послушный мяч.

Перебрасывание мяча через сетку так чтобы он упал на площадку противоположной команды.

При подаче мяч не должен касаться сетки и улетать за пределы площадки.

Разучить комплекс упражнений на укрепление пальцев рук.

Спорт и я друзья.

Игра в мини-волейбол, тренировать детей в ловле мяча и бросании через сетку, друг другу в команде, выполнении не более трёх шагов приближаясь к сетке.

11. Теория. Техника занятий со скакалкой

Как правильно подобрать скакалку для детей

В диаметре скакалка должна быть не тоньше 0,8 или 0,9 см. Если она будет тоньше – она будет слишком легкой и ее будет трудно крутить; если толще –

то наоборот, тяжело. Она должна быть достаточно длинной, чтобы касаться каждый раз пола в тот момент, когда туловище выпрямлено и руки находятся на уровне бедер. Для того чтобы определить правильную длину скакалки, ребенок должен взять ее за ручки и наступить в середине стопой. Когда ребенок ее натянет, концы должны касаться подмышек. Остальную длину необходимо срезать. Когда скакалка слишком длинная, то трудно контролировать движения. Если скакалка слишком длинная, и вы завязали на ней узлы, чтобы укоротить, может произойти удар по телу тот же, что и от удара камнем. Ребенок в этом случае никогда не возьмет скакалку в руки.

В детском саду можно сделать скакалки двух – трех видов, которые должны отличаться по цвету и по длине, тогда каждый ребенок будет знать свою скакалку и не придется каждый раз подбирать ему скакалку и затрачивать на это время.

Ребенку, которой хорошо овладел приемами в прыжках на скакалке можно предложить пользоваться скакалкой немного большей длины, чем обычно.

Техника захвата скакалки за ручки

Захват руками за ручки скакалки осуществляется свободно, без напряжения, развернутыми пальцами вперед, а сама скакалка свисает с внешней стороны рук. Ручка скакалки направлена вниз и зажата между большим пальцем и остальными. Каждый раз проверяйте правильный захват скакалки ребенком!

Техника вращения скакалки

Вращение скакалки производится только кистями слегка согнутых рук, а не всей рукой. Локти при этом свободно опущены и вместе с плечевыми суставами только поддерживают вращение. Чтобы добиться положительного результата при вращении скакалки в начале обучения учите ребенка только перебрасывать скакалку вперед и назад, держа руки в стороны! Постепенно в процессе обучения ребенок самопроизвольно будет держать руки чуть согнутыми в локтях.

Чем быстрее вращается скакалка, тем интенсивнее работают кисти рук. При замедленном движении скакалки руки слегка разводятся в стороны.

Техника прыжков через скакалку

Начинать обучение необходимо начинать с прыжков на месте. Прыгайте на месте, не продвигаясь ни вперед, ни назад. Следите, чтобы руки, слегка согнутые в локтях, были расположены по бокам. При выполнении прыжков туловище следует держать выпрямленным, сохраняя правильную осанку, так как это влияет на свободное дыхание. Дыхание при прыжках задерживать нельзя.

Следует постепенно добиваться легкого и мягкого выполнения прыжков. Для этого надо оттягивать пальцы ног, а приземляться сначала на носки, затем на короткое время опускаться на всю стопу. На приземление надо обращать

особое внимание. Мягко приземляйтесь на подушечки пальцев и старайтесь отталкиваться большими пальцами ног. Приземляйтесь, слегка согнув колени, и никогда высоко не отрывайтесь от пола, достаточно подпрыгнуть на 10 - 20 см. Каждая стопа должна приземляться на одно и то же место. Не надо выполнять лишних энергичных движений, которые изнуряют организм.

Обязательно соблюдайте небольшие периоды отдыха между прыжками, так как ЧСС должна оставаться в «зоне безопасности». Во время интервалов проводите дыхательные упражнения.

12. Занятия со скакалкой «Прыгаем и скачем»

Методика обучения прыжкам через скакалку

В старшем дошкольном возрасте дети начинают перепрыгивать разными способами: на месте и в движении, проявляются подвижные групповые игры, эстафеты и соревнования с индивидуальными прыжками.

Прыжки на скакалке — это тяжелая утомительная работа для детей, поэтому необходимо чаще менять и разнообразить двигательную деятельность. Например, дети вращают скакалку, затем бегут с ней, кладут на землю, перепрыгивают через нее разными способами.

Заинтересовать прыжками через скакалку мальчиков — это необходимое для них упражнение, развивающее прыгучесть, ловкость и выносливость, помогут частые подвижные групповые игры и соревнования со скакалкой.

Упражнения со скакалкой — только плюсы

Упражнения и прыжки со скакалкой способствуют укреплению мышц тела, оказывают благотворное влияние на дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма, улучшают осанку, хорошо развивают равновесие и координацию движений.

Упражнения со скакалкой вырабатывают легкие и пластичные движения, чувство ритма. Умение прыгать на скакалке очень важно, во многих видах спорта скакалка необходимый инструмент для тренировки.

Комплекс упражнений со скакалкой

Перед тем как непосредственно приступить к упражнениям со скакалкой, нужно сделать небольшую разминку для всех групп мышц. Начать лучше с ходьбы, потом прыжки, наклоны, махи руками, повороты туловища. И уже после этого можно начинать упражнения со скакалкой. В конце занятия обязательно нужно сделать несколько упражнений на расслабление и восстановление дыхания. Все занятие должно длиться в среднем 20-30 минут. Упражнения со скакалкой можно использовать так часто, как того захочет ребенок, главное — не допускать переутомления.

Упражнение со скакалкой: «Высокое дерево»

Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, скакалку сложить вчетверо и держать перед собой в опущенных руках. На счет 1 — плавно поднять прямые руки вперед перед собой, на счет 2 — стать на носки и поднять руки

вверх, на счет 3 – медленно прогнуться и посмотреть на скакалку, на счет 4 - вернуться в исходное положение. Повторить 5–7 раз в медленном темпе.

Упражнение со скакалкой: «Повороты»

Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, скакалку сложить вдвое и положить ее на шею, держать скакалку за ручки. На счет 1 – выполнить поворот туловища вправо, одновременно отводя правую руку в сторону, на счет 2 - вернуться в исходное положение. Затем то же самое сделать в левую сторону. Повторить 4–6 раз в каждую сторону.

Упражнение со скакалкой: «Лошадка»

Исходное положение – поставить правую ногу на середину скакалки, ручки натянутой скакалки держать в согнутых руках. На счет 1 - поднять одновременно руки и согнутую в колене правую ногу вверх. На счет 2 - вернуться в исходное положение. Выполнить аналогичное движение для левой ноги. Повторить по 4–6 раз с каждой ногой.

Упражнение со скакалкой: «Качели»

Исходное положение - сидя, ноги вытянуть вперед, а скакалку, сложенную вдвое, зацепить за ступни и натянуть. Выполнять наклоны назад, ноги в коленях не сгибать, можно еще покачаться, стараясь удержать равновесие. Повторить 3–5 раз.

Упражнение со скакалкой: «Приседание»

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, скакалка, сложенная вдвое, - в руках. На счет 1 – на вдохе поднять скакалку вверх над головой. На счет 2 – на выдохе присесть с прямой спиной, опустить руки вперед, до уровня груди. На счет 3 – на вдохе встать и завести скакалку за плечи. На счет 4 – на выдохе вернуться в исходное положение. Повторить 6–10 раз в медленном темпе.

Упражнение со скакалкой: «Прыжки через скакалку»

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, скакалку держать сзади за спиной за ручки. Выполнять прыжки на двух ногах на месте через вращающуюся скакалку. Во время прыжков колени должны быть полусогнутыми, ноги - пружинить на пальцах, высоко подпрыгивать не нужно. Выполнить 2 подхода по 15-20 прыжков.

Обучение прыжкам на скакалке.

1. Круговое вращение рук в плечевых суставах. Сначала нужно научиться вращать руками (одновременно) вперед и назад, стоя на полу (без прыжков).
2. Далее начинаем перебрасывание скакалки вперед и назад без прыжков.
3. Прыжки на ногах без скакалки. Стараемся прыгать в одном темпе, на носочках, на одном месте, не сгибая ноги.
4. Прыжки через длинную скакалку или веревку. Двое родителей вращают скакалку, а ребенок через нее перепрыгивает - тут нужно научиться видеть скакалку и подпрыгивать в тот момент, когда скакалка приближается

к ногам. Важно прыгать в одном темпе.

Вместо этого упражнения можно прыгать вдвоем в одну скакалку.

5. Один прыжок через скакалку с обратным вращением. Делаем замах руками и перепрыгиваем через скакалку в тот момент, когда она приближается к ногам. После приземления руки продолжают вращение и делают очередной замах.

Очень важно не делать замах и подскок одновременно! В этом случае подпрыгивать приходится выше и быстрее дергать руками, что очень сильно затрудняет прыжки подряд.

6. Прыжки со скакалкой подряд. Стараемся сделать сначала два прыжка, потом три и так далее, но схема всегда одна - сначала замах, а потом уже подскок.

Второй вариант

Первая фаза начинается с вращения скакалки движением рук, полусогнутых в локтях. Плечо при этом остается почти в неподвижном состоянии.

Вращательное движение совершают кисти. Несколько позже производится небольшое сгибание ног в коленных суставах.

Вторая фаза — выпрямлением ног обеспечивается незначительное отталкивание, достаточное для подпрыгивания вверх на 5—10 см.

Третья фаза — полет. Скакалка в это время проходит внизу под ногами ребенка.

Четвертая фаза. Приземление происходит на носки и слегка согнутые в коленях ноги. Корпус при прыжках через скакалку сохраняет прямое положение. Этот цикл повторяется неоднократно.

В старшем дошкольном возрасте добавляются ко всем предыдущим упражнениям упражнения в паре, дети начинают с вращения скакалки, постепенно переходя к прыжкам, также перепрыгивают разными способами: на месте и в движении, подвижные игры со скакалкой («Удочка», соревнования с индивидуальными прыжками).

Очень важно заинтересовать прыжками через скакалку мальчиков — это необходимое для них упражнение, развивающее прыгучесть, ловкость и выносливость. Следует отметить, что именно в прыжках через скакалку замечается значительная разница между, одновозрастными мальчиками и девочками: девочки могут выполнять уже по 5-6 прыжков подряд, тогда как мальчикам безостановочные прыжки не удаются. Это объясняется тем, что девочки часто прыгают через скакалку индивидуально или, объединяясь подгруппами; мальчики же почти не используют этот вид движения в самостоятельной деятельности.

В возрасте 6-7 лет при систематическом обучении и девочки, и мальчики овладевают разнообразными прыжками через вращающуюся вперед-назад короткую и длинную скакалки. Они прыгают на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу без промежуточных и с промежуточными подпрыгиваниями.

При отсутствии целенаправленного обучения разница в прыжках у мальчиков и девочек 6-7 лет огромна: обычно мальчики не овладевают безостановочными прыжками, а остаются на уровне 4-5-летних детей, совершая одиночные перепрыгивания. Девочки же осваивают разнообразные прыжки, широко используя их в самостоятельной деятельности.

Обучение прыжкам на скакалке следует разделить на несколько этапов.

Этап 1. Необходимо научить ребенка прыгать на носках (без скакалки), отрываясь от пола на 1-2 см. Ни в коем случае не приземляясь на полную стопу.

Этап 2. Затем взять обе ручки скакалки в одну руку и выполнять вращения кистями, чтобы скакалка вращалась как при прыжках, но следить за тем, чтобы ребенок не вращал скакалку очень быстро.

Этап 3. После этого можно совместить прыжки от пола и вращения скакалкой в одной руке. Причем на каждый удар скакалки об пол ребенок должен находиться в фазе полета.

Этап 4. Когда у ребенка получится усвоить этот этап, можно пробовать вращать скакалку обеими руками, при этом совершая прыжки, отрываясь на 1-2 см от земли. Темп можно задать здесь более медленный, 80-85 прыжков в минуту.

Индивидуальные и коллективные игры со скакалкой.

1. Взмахнуть скакалкой из-за головы вперед и перешагнуть ее в начале медленно, а потом все быстрее и быстрее.
2. Прыжки на одной ноге (попеременно два прыжка на левой ноге, два прыжка на правой).
3. Прыжки через скакалку, держа оба конца ее одной рукой и описывая скакалкой круги по земле.
4. Прыжки со скакалкой с кружением ее в боковом (правом или левом) направлении.
5. Прыжки со скрестным движением рук.
6. Прыжки с двойным вращением скакалки на один прыжок. Три прыжка обычных, на четвертый — двойное вращение.
7. Прыгая через скакалку, быстро пробежать 20-30 м.
8. Две пары кружат длинные скакалки. Две команды по 2-3 человека одновременно прыгают. Выигрывает команда, выполнившая больше прыжков.
9. Две команды стоят, каждая в колонне по одному. Какая команда пробежит быстрее через вращающуюся скакалку.
10. Прыгают по три человека, стоя один другому в затылок. Скакалки у впереди стоящего. Какая тройка выполнит большее число прыжков, не задев скакалки.
11. Прыгнуть одновременно обеими ногами: ноги врозь или одна нога впереди, другая сзади; подпрыгнуть и, когда скакалка будет над головой, переменить в руке ручки скакалки; вращать скакалку так быстро и прыгать

так высоко, чтобы скакалка во время прыжка успела пройти под ногами 2 раза; прыгать в полуприседе, участница, совершившая ошибку, уступает очередь другой участнице, а та - следующей.

В первую очередь потребуются научить прыгать ребенка на одном месте без скакалки. Это поможет научить малыша правильно приземляться – на носочки и постепенно на всю стопу, что позволяет в дальнейшем избежать травм. Частота должна варьироваться в пределах 50-70 прыжков за 1 минуту. После освоения первого этапа можно переходить к следующим заданиям.

Правильное вращение снаряда в руках. Одну из скакалок необходимо разрезать на две части. Важно дать ребенку возможность взять в руки сначала один конец, а затем – сразу две разрезанные части. Родители должны продемонстрировать, как нужно правильно вращать скакалку с помощью кисти, при этом, совершенно не используя плечевой сустав

прыгать на скакалке в обратном направлении;

прыгать через длинную веревку – для этого упражнения потребуется несколько детей (два человека крутят скакалку, а двое – прыгают);

скрещивание рук перед каждым прыжком;

двойное прокручивание скакалки перед выполнением каждого следующего прыжка.

Чтобы организовать веселую игру со скакалкой для 5-6 детей, можно поиграть в хорошо знакомую игру под названием «Рыбак». Это популярная игра среди детей младшей группы. Родитель или педагог становится в круг детей и начинает постепенно крутить скакалку («сети рыбака»), чтобы выловить «рыбку». Участники, которые вовремя не подпрыгнули, и скакалка коснулась ног – выходят из игры.

12. Подвижные игры, эстафеты, соревнования

Для формирования физических качеств, повышения двигательной активности, повышения эмоционального состояния детей активно используются подвижные игры и эстафеты. Соревнования как конечный результат подготовки детей, оценка уровня их физической подготовленности.

Характерной особенностью подвижных игр является ярко выраженная роль движений с содержанием игры (бег, прыжки, метания, передачи, ловли мяча, сопротивление и т.д.). Подвижные игры не требуют от занимающихся специальной подготовки. Правила в них варьируются самими участниками и преподавателем в зависимости от условий, где проводятся занятия. В них нет точно установленного числа играющих, точного размера площадки, а также варьируется и инвентарь. Игровой метод в силу присущих ему особенностей,

является методом комплексного совершенствования двигательной деятельности. В наибольшей мере игровой метод позволяет воспитывать и совершенствовать такие качества, как ловкость, быстроту ориентировки, самостоятельность, инициативность. Эффективные средства развития быстроты являются подвижные и спортивные игры, бег на короткие дистанции, эстафеты, прыжки. Основным методом развития быстроты является комплексный метод, сущность которого состоит в систематическом использовании подвижных и спортивных игр, игровых упражнений, разнообразных упражнений скоростного и скоростно-силового характера.

Среди разнообразных средств физического воспитания дошкольников большое место занимают игры-эстафеты. Эстафеты и соревнования помогают формировать у детей морально-волевые качества, стремление к победе, умение работать в команде.

В каждой игре-эстафете одновременно решается ряд задач – закрепление и совершенствование навыков основных движений, развитие ориентировки в пространстве, воспитание смелости, решительности, организованности, дисциплинированности, формирование таких свойств, как точность, быстрота, координация движений. Соревновательный момент усиливает интерес детей к играм, способствует концентрации их внимания, позволяет повышать двигательную, эмоциональную и творческую активность дошкольников. При условии квалифицированного педагогического руководства эти игры содействуют воспитанию положительных взаимоотношений детей.

Таким образом, в каждой игре происходит комплексное развитие физических и морально-волевых качеств детей.

Отличительным признаком игр-эстафет является выполнение комбинированных действий поточно, по одному или по двое детей одновременно от каждой команды.

В каждой игре, в зависимости от ее сложности, содержится в определенное сочетание основных движений, знакомых детям.

Для организации игры-эстафеты обязательно деление ребят на команды, между которыми происходит состязание. В любой игре дети выполняют все действия в обусловленном порядке, в заданном или максимально возможном темпе. Правила игр составлены таким образом, что они способствуют проявлению инициативы и находчивости каждого ребенка, поэтому инструктору физкультуры необходимо добиваться добросовестного и четкого их выполнения.

В играх-эстафетах дети более самостоятельны и активны, чем во время выполнения физических упражнений. Участвуя в играх, они усваивают нормы взаимоотношений в коллективе, учатся справедливо оценивать

действия товарищей, добиваться победы в соревновании, преодолевать собственную робость, выполнять предъявляемые требования.

Специфика игр-эстафет заключается в том, что короткие по времени периоды повышенной двигательной активности чередуются с интервалами отдыха, где физическая нагрузка сведена к минимуму. Но эмоциональная насыщенность этого периода остается высокой, так как внимание детей к дальнейшему выполнению заданий не ослабевает. Поэтому на протяжении всей игры инструктору физкультуры необходимо регулировать эмоциональную нагрузку, приучать детей соблюдать чувство меры, не допускать излишнего азарта, для этого можно между эстафетами проводить конкурсы; отгадывание загадок, соревнования между двумя и более участниками.

Игры-эстафеты основаны на решении ряда двигательных задач, требующих от детей значительных усилий. В связи с этим дошкольников следует знакомить сначала с более простыми играми, а затем постепенно переходить к сложным. На начальных этапах разучивания игр-эстафет нужно предъявлять требования к правильности, четкости выполнения движений детьми, постепенно увеличивать их скорость. Для этого лучше всего проводить эстафеты с предметом: (мяч, тачка, машина...) Усложненные варианты игр можно предлагать лишь после усвоения детьми основных правил и содержания простейших игр и при условии овладения необходимыми двигательными навыками. Усложнение игр-эстафет следует производить таким образом: постепенно увеличивать количество препятствий в игре, изменять их расположение и способы выполнения заданий, вводить дополнительные, предварительно разученные движения, менять величину и вес используемых в игре предметов, увеличивать площадку для игр, усложнять правила, регулирующие взаимодействия детей.

В организации и проведении игры-эстафеты особая роль отводится воспитателю. Он должен хорошо знать содержание игры и ее правила, чтобы четко, ясно и последовательно объяснить их детям, а также изложить условия определения победителя.

Воспитателю необходимо тщательно продумать, как разместить инвентарь в зале, чтобы во время занятия не было никаких задержек.

Важным моментом организации и проведения игр-эстафет является распределение детей на команды, равные по силам.

На начальных этапах разучивания игры ведущее место отводится показу движений, который обязательно должен подкрепляться объяснениями. Даже старшим дошкольникам легче копировать образец педагога, поэтому при разучивании новых сложных игр-эстафет иногда можно использовать прием практического выполнения игрового задания вслед за инструктором. На последующих этапах обучения соотношение приемов показа и объяснений изменяется.

Практика показывает, что целенаправленное проведение игр-эстафет на физкультурных занятиях способствует развитию у детей ловкости, быстроты, выносливости, а также оказывает положительное влияние на улучшение деятельности организма ребёнка в целом.

Подвижные игры с мячом

Для развития организма ребенка-дошкольника и его разнообразной двигательной деятельности большую важность представляют основные движения. Особое место среди них занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячами разного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кисти, увеличивают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. Игры с мячом пользуются у детей неизменной популярностью, и это неудивительно. Мяч (большой или маленький) требует проворных рук и повышенного внимания. Для детей мяч, этот круглый, легкий, упругий и привлекательный снаряд, нередко символизирует приобщение к спортивным играм - волейболу, баскетболу, футболу.

Горелки с мячом.

Играющие размещаются так же, как и при игре в обыкновенные горелки, т.е. парами. В пяти шагах впереди от «горельщика» кладут на землю мяч. Как только последняя пара пробежит по сторонам колонны, составленной из пар, «горельщик» сейчас же хватается мяч и «салит» им одного из бегущих. «Осаленный» делается «горельщиком». Мяч снова кладут на место.

Летучий мяч.

Играющие встают в круг, водящий находится в середине круга. По сигналу дети начинают перебрасывать мяч друг другу через центр круга. Водящий старается задержать мяч, поймать его или коснуться рукой. Если ему это удалось, то он встает в круг, а тот, кем был брошен мяч, становится водящим. Водящий не может коснуться мяча, когда мяч находится в руках игрока

Мяч с топотом.

Участники игры делятся на две группы и встают друг против друга на расстоянии 4-6 м. На середину поля кладут любой предмет. Игру начинают по жребию первый игрок одной из команд. Он называет по имени игрока из второй команды, бросает ему мяч, быстро бежит на середину поля, останавливается у предмета, топает ногами и возвращается на место. В это время игрок, поймавший мяч, старается его осалить. Если он промахнется, то

осаленный переходит во вторую группу. Побеждает группа, в которой окажется больше детей.

Круг.

Все играющие, кроме водящего, встают в круг и перебрасывают друг другу мяч, называя по имени того, кто должен его ловить. Водящий стоит в середине круга и старается ударить рукой по летящему мячу. Как только задержанный таким образом мяч упадет на землю, играющие разбегаются. Водящий быстро поднимает мяч и, крикнув «Стой!», старается запятнать кого-нибудь из игроков. Запятнанный становится водящим. Если же водящий промахнется, то снова идет в круг водить. Водящий задерживает только летящий мяч, пятнает детей с того места, где поднял мяч.

Мячи разные несем.

Дети строятся в две шеренги у противоположных сторон площадки. У детей первой шеренги маленькие мячи. Дети второй шеренги поворачиваются спиной к стене. Первая шеренга поднимает мячи и приближается ко второй. Инструктор (воспитатель) проговаривает:

Мы идем, идем, идем,

Разные мячи несем.

Подойдя ко второй шеренге на расстояние двух шагов, дети с мячами останавливаются и кладут мячи на пол. Взрослый говорит:

У кого здесь мяч лежит,

Тот за нами не бежит,

А свой мячик поднимает

И скорее в нас бросает!

После этих слов дети первой шеренги быстро убегают на свои места, а дети второй шеренги поднимают мячи и бросают их в сторону убегающих. Дети, осаленные мячом, выбывают из игры, остальные продолжают игру, но шеренги меняются местами.

Зайчики.

Водящий с мячом располагается в центре круга. Пока водящий ударяет мячом об пол, зайчата прыгают, резвятся, имитируя бодрое и веселое настроение. Как только водящий поднимает мяч над головой, играющие быстро приседают и принимают позу спящих. Водящий внимательно следит

за спящими. Тот, кто не сохранит позы спящего, выходит в центр круга и становится водящим.

Наоборот.

Дети встают в круг. В центре - ведущий с мячом в руках, Показывая движения или действия с мячом, он бросает его одному из игроков со словами: «Сделай наоборот!». Игрок, получивший мяч, должен выполнить противоположное движение и вернуть мяч ведущему (например, при подбросе ведущим мяча вверх - ударить об пол, при перебросе из руки в руку - покатить по полу, при приседании с мячом - подпрыгнуть). В конце игры отмечают дети, правильно выполнившие противоположные действия.

Колобок.

Играющие делятся на две команды и строятся в колонны по 5-6 человек. В руках у капитанов команд по мячу-колобку. Хором дети проговаривают:

Наш веселый колобок

Покатился на лужок,

Кто быстрее его вернет,

Приз команде принесет.

С последним словом капитаны команд поднимают мяч над головой, прогибаются назад и передают его следующему игроку. Стоящие последними игроки команд бегут с мячом вперед и встают впереди своих команд, игра продолжается до тех пор, пока первые игроки (капитаны) вновь не окажутся впереди.

Условия игры; при передаче мяча ноги в коленях не сгибать, спина прямая. Игру можно проводить и из положения сидя, ноги скрестив, или сидя, ноги вытянув и раздвинув шире плеч.

Воевода.

Играющие по кругу перекатывают мяч от одного к другому, произнося:

Катится яблоко в круг хоровода,

Кто его поднял, тот воевода...

Ребенок у которого в этот момент окажется мяч - воевода. Он говорит:

Я сегодня воевода.

Я бегу из хоровода.

Бежит за кругом, кладет мяч на пол между двумя игроками. Дети хором говорят:

Раз, два, не воронь

И беги как огонь!

Игроки бегут по кругу в противоположные стороны, стараясь раньше напарника схватить мяч. Тот кто первым добежал и схватил мяч, катит его по кругу. Игра продолжается.

Меткий стрелок.

Выбранный по считалке водящий встает в центр круга с мячом в руках. Он бросает мяч игроку, стоящему в круге, называя его имя. Тот, кого назвали, ловит мяч и перебрасывает его обратно.

Неожиданно водящий подбрасывает мяч вверх. Подброшенный мяч - сигнал к тому, что дети должны разбежаться в заранее обозначенные кружки-домики, расположенные в 2-3 м от основного круга. Водящий, не выходя из круга, должен попасть в одного из игроков, находящегося в таком кружке-домике.

Игроки, стоящие в кружках, подпрыгивают, увертываются от мяча.

Игрок, стоящий в кружке и поймавший мяч, становится водящим.

Разноцветный мячик.

Дети хором читают стихи В.Суловой:

Разноцветный мячик

По дорожке скачет

По дорожке, по тропинке,

От березки до осинки,

От осинки - поворот,

Прямо к (Ване) в огород.

Играющие, стоя по кругу, передают или перебрасывают друг другу мяч. Получивший мяч на слово «поворот» ударяет мячом об пол в ритм тексту последней строки, в которую вставляется имя держащего мяч, после чего все разбегаются, а игрок с мячом старается осалить, как можно больше ребят. Осаленные выбывают из игры. Через 1-2 минуты по сигналу взрослого игра прекращается. В конце игры

подводится итог: кто из водящих осалил больше играющих.

Кувшинчик.

Один из участников - водящий. Он берет мяч - «кувшинчик» и, ударяя им о землю, поет:

Я кувшинчик уронил и об пол его разбил.

Раз, два, три, его, Ваня, лови!

Сразу же по окончании песни водящий сильно ударяет мячом о землю, а участник, имя которого было названо в песне, ловит его.

Игрок, поймавший мяч, отходит в сторону. А все остальные поднимают руки, образуя над головой круг - колесо, и поют:

Мы знаем все подряд, что ребята говорят:

Оля, коля, дуб зеленый, ландыш белый, заяка серый,

Брось!

Участник с мячом поет:

Я знаю все подряд, что ребята говорят:

Дуб зеленый, ландыш, мак,

Я бросаю мяч - вот так!

Он бросает мяч, стараясь попасть кому-нибудь из детей в сцепленные над головой руки. Кому попадет мячом в круг-колесо, тот и водит.

Мячик кверху.

(русская народная игра)

Участники игры встают в круг, водящий идет в середину круга и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!» Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!» Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же он промахнулся, то остается вновь водящим: идет в центр круга, бросает мяч кверху - игра продолжается. Правила игры. Водящий бросает мяч как можно выше. Разрешается ловить мяч и с одного отскока от земли. Если кто-то из играющих после слова «Стой!» - продолжал двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего. Играющие, убегая от водящего, не должны прятаться за встречающиеся на пути предметы.

мяч между ног, становится водящим. Он встает за кругом. Играющие поворачиваются спиной к центру. Теперь водящему нужно вкатить мяч в круг. Когда же мяч попадает в круг, играющие опять поворачиваются лицом друг к другу, а в середине встает тот, кто пропустил мяч. Игра повторяется.

Правила игры. Икающие не берут в руки мяч в течении всей игры, они перекачивают его только ногами.

Блуждающий мяч.

Все играющие, кроме водящего, встают в круг на расстоянии вытянутой руки. Они передают друг другу большой мяч. Водящий бежит вне круга, старается дотронуться до мяча рукой. Если это ему удалось, то он идет на место того игрока, в руках которого находится мяч, а играющий выходит за круг. Игра повторяется.

Правила игры. Передавая мяч, играющие не должны сходить с места. Нельзя мяч передавать через одного, можно только рядом стоящему игроку. Водящему запрещается заходить в круг. Мяч можно передавать в любую сторону. Передача мяча начинается с того игрока, за которым стоит водящий перед началом игры. Играющий, уронивший мяч, становится водящим.

Играй, играй мяч не теряй.

Дети произвольно располагаются на площадке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору. После сигнала все быстро поднимают мячи вверх. Опоздавшие получают штрафное очко: Игра повторяется несколько раз. Выигрывает тот, кто не имеет штрафных очков.

Перед началом игры напомнить детям движения с мячом, которые они могут выполнять. Например, бросать мяч вверх, вниз, в корзину, перебрасывать мяч друг другу, отбивать мяч на месте правой (левой) рукой.

Мяч по кругу.

Дети делятся на несколько групп, расстояние между которыми 1,5 - 2 м. Каждая групп становится в круг: Дети бросают мяч друг другу, никого не пропуская. Выигрывает группа, в которой мяч меньше падал на пол.

Будь внимателен.

Дети становятся в круг, водящий (взрослый) - в центре. Водящий бросает мяч игрокам (выборочно). Тот, кто не смог поймать мяч, получает штрафное очко. Перед началом игры детям напоминают, как надо принимать мяч,

Брось дальше.

Дети (3-4) становятся у линии, начерченной на земле, и бросают мяч вперед. Воспитатель отмечает, кто бросил дальше всех. Большой мяч дети бросают двумя руками из-за головы, маленький - сначала правой, а затем левой рукой.

Десять передач.

Дети становятся парами, расстояние между игроками 1,5-2 м. У каждой пары — по мячу. По сигналу дети передают мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить на землю. Побеждает пара, быстрее всех сделавшая десять передач (без падения мяча), или та, которая дольше удержит мяч.

Вызови по имени.

Дети делятся на 3-4 группы, каждая из них становится вокруг обруч. Один игрок группы встает в обруч, у него в руках мяч. Назвав по имени кого-то из играющих, он бросает мяч высоко вверх. Ребенок, чье имя назвали, должен успеть поймать мяч. После этого он меняется с водящим местами. Игра продолжается. (Перед игрой надо обратить внимание детей на то, что сначала произносят имя и лишь затем бросают мяч).

Сделай фигуру.

Дети свободно располагаются на площадке, у каждого второго - мяч. Воспитатель говорит: «День», все свободно играют с мячом. Воспитатель считает: «Раз, два, три». На последний счет дети подбрасывают мячи вверх и ловят их после отскока от земли или на лету.

Играющие могут стоять по кругу в шеренге и бросать мячи через голову назад, прокатывать в разных направлениях.

Поймай мяч.

Дети делятся по трое. Двое игроков становятся друг против друга на расстоянии 3-4 м и перебрасывают мяч. Третий ребенок встает между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться рукой. Если это ему удастся, он меняется местами с ребенком, бросившим мяч.

Перед броском дети могут выполнять дополнительные движения, например, вести мяч на месте или в движении, бросать его вверх, вниз и т. д.

У кого меньше мячей.

Дети образуют две равные команды. Каждая из них берет несколько мячей и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130-150 см. После сигнала воспитателя игроки перебрасывают мячи на площадку противника. Выигрывает команда, у которой на площадке после второго

свистка

находится меньше мячей.

Ловишка в кругу.

Дети становятся в круг, водящий - в центре. Дети перебрасывают мяч друг другу (через круг), водящий старается его поймать. Если водящий поймет мяч, он меняется местами с ребенком, который бросал мяч.

Мяч - водящему.

Дети делятся на 4-5 групп, каждая образует свой круг. В центре круга - водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч игрокам и получают его обратно.

Когда мяч обойдет всех игроков группы (1-3 раза), водящий поднимет его вверх.

Побеждает команда, которая меньше количество раз уронит мяч или быстрее закончит игру.

Стой!

Дети становятся в круг, водящий с мячом - в центре. Он подбрасывает мяч вверх и называет имя одного из игроков. Ребенок, чье имя прозвучало, бежит за мячом (остальные игроки разбегаются в разные стороны) и как только берет его в руки, дает команду: «Стой!» все играющие останавливаются и замирают. Игрок старается попасть мячом в кого-нибудь из них. Тот, в кого попали, становится водящим, игра продолжается.

Гонка мячей по кругу.

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. У игроков, оказавшихся на расстоянии вытянутой руки друг от друга, оказываются в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размера. После сигнала воспитателя все начинают передавать мячи друг другу (в одном направлении), стараясь догнать другой мяч.

За мячом.

Дети образуют несколько команд. Каждая команда делится на две команды, между которыми расстояние 2-3 м. Игрок, стоящий первым в одной из колонн - водящий. После сигнала он передает мяч первому игроку из второй колонны, а сам бежит в конец этой колонны. Ребенок, получивший мяч, также передает его игроку противоположной колонны и занимает место в конце этого ряда. Игра продолжается, пока все игроки вернуться на свои

места, а мяч окажется у водящего. (Чтобы дети правильно поняли, куда они должны встать после передачи мяча, педагог объясняет, что передвигаться нужно за мячом, по тому же направлению).

Охотники и звери.

У двоих детей (охотники) в руках мячи. Все остальные игроки - звери. Одна половина площадки - лес, другая - поле. Охотники стоят в центре. Звери свободно бродят в лесу. По сигналу воспитателя «Охотники!» все бегут из лес в поле. Охотники стараются поймать зверей - попасть мячом. Тот, кого коснулся мяч, должен лечь на том месте, где его «осалили».

Мяч - противнику.

Две группы детей располагаются в противоположных концах площадки. Между ними отмечается зона шириной 5-10 шагов, в центре которой - мяч. У каждого ребенка - по небольшому мячу. По сигналу воспитателя игроки обеих групп поочередно гонят мяч из зоны в сторону противник своими мячами. Выигрывает группа, которая быстрее справилась с заданием.

Успей поймать мяч.

Играющие становятся в 3-4 колонны у черты. Перед каждой колонной на расстоянии 2-2,5 м с мячом в руках встает водящий. По сигналу он бросает мяч игроку, стоящему первым, который, поймав мяч, возвращает его водящему и бежит в конец своей колонны. Второй игрок подходит к черте и тоже ловит мяч и т.д. игра продолжается до тех пор, пока первый игрок не займет свое место во главе колонны. Побеждает команда, быстрее закончившая игру. (Если ребенок не поймал мяч, водящий подбирает его и бросает еще раз.)

Займи свободный кружок.

Все дети, а исключением водящего, становятся в кружки (или обручи) диаметром 50 см, начерченные на земле в разных местах на расстоянии 1,5-2 м один от другого. Находящиеся в кружках перебрасывают мяч друг другу в разных направлениях. Водящий находится между игроками и старается поймать мяч на лету или коснуться его рукой. Когда водящему удается это сделать, воспитатель дает свисток. По свистку игроки меняются местами, водящий в это время старается встать в один из кружков. Кто не успеет занять место в кружке, становится водящим. Игра продолжается. Число водящих и количество мячей может быть различным, в зависимости от умения детей бросать и ловить мяч.

Обгони мяч.

В игре участвуют 2-4 команды. Игроки каждой команды становятся в круг, у одного из игроков (водящий) - мяч. После сигнала воспитателя водящий отдает мяч игроку, стоящему справа и бежит влево. Обежав круг, он возвращается на свое место. Ребенок, получивший мяч, так же передает его стоящему справа и т.д. (Второй игрок начинает движение, когда первый займет свое место.) игра продолжается до тех пор, пока все дети не обегут круг и мяч не возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

Круговая лапта.

Дети образуют две равные команды. Игроки первой команды выходят на середину площадки, игроки второй команды, разделившись поровну, встают по ее противоположным краям. Они перебрасывают мяч через площадку, стараясь коснуться им игроков, стоящих в центре (мяч можно ловить). Тот, в кого попал мяч, выходит из игры, поймавший мяч остается на площадке. Когда всех игроков «выбивают», команды меняются местами. Побеждает команда, которая сумеет быстрее выполнить задание.

Мотоциклисты.

На площадке размечается улица шириной 2-3 м и длиной 4-5 м. Все дети (мотоциклисты) свободно ведут рукой мячи по площадке. Посередине улицы стоит регулировщик (он регулирует движение зеленым и красным флажками). Доехавший до улицы мотоциклист останавливается, если регулировщик показывает красный флажок, но мотор не выключает - ведет мяч на месте. Если поднят зеленый флажок, мотоциклисты проезжают улицу без остановки - ведут мячи бегом. Движения на улице одностороннее.

Через некоторое время игроки меняют руку.

Ловец с мячом.

Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них - водящий. Его задача, ведя мяч правой рукой, левой коснуться кого-то из игроков. Если ему это удастся, «осаленный» становится водящим. Вначале роль водящего выполняет воспитатель, в дальнейшем - ребенок, хорошо владеющий мячом.

Ведение мяча парами.

Дети делятся по двое, у каждого игрока - мяч. Один ребенок свободно передвигается по площадке, другой - водящий. Его цель - не ронять мяч, коснуться рукой товарища по игре. Когда ему это удастся, игроки меняются местами.

После того как водящий коснулся своего товарища, он должен продвинуться на 5-6 шагов вперед, и только тогда другой игрок может начать его ловить.

Вызовы по номерам.

Дети делятся на несколько команд (по 4-5 человек). В команде дети рассчитываются по номерам и становятся в колонну друг за другом. Перед каждой колонной расставляют кегли (5-6) на расстоянии 1-2 м одна от другой. Воспитатель называет номер игроков (не по очереди). Ребенок, чей номер назван, ведет мяч, обходя первую кеглю справа, вторую слева и т.д. последнюю же кеглю обегает кругом и так же, бегом, возвращается обратно.

Выигрывает команда, быстрее закончившая игру и уронившая меньше кеглей.

Борьба за мяч.

Дети делятся на две команды (надевают отличительные знаки). Каждая команда выбирает капитана. Воспитатель стоит в центре площадки, рядом с ним - капитаны. Он подбрасывает мяч, а капитаны стараются отбить его своим игрокам. Игрок, овладевший мячом, передает его своим партнерам, игроки другой команды стараются перехватить мяч. Команда, сделавшая 5 передач, получает очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков. Не разрешается бежать с мячом, его надо вести.

Мяч-ловцу.

На площадке чертят три круга, один в другом - первый диаметром 1 м, второй - 3 м, третий - 5 м. В первый круг становится водящий (ловец), второй круг свободный, в третий - становятся защитники (4-6 человек). Остальные дети - игроки поля. Они ведут мяч, стараясь передать его ловцу. Защитники стараются им помешать. Если ловец поймает мяч, игроки меняются ролями: передавший мяч игрок становится ловцом, ловец - защитником, один из защитников переходит к игрокам поля.

Мяч капитану.

Площадка разделена на две части. В игре участвуют две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок (или обруч), нарисованный у дальнего края чужой площадки. Дети бросают мяч своему капитану, противники стараются перехватить мяч и передать его своему капитану. Мяч можно вести одной рукой, передавать друг другу, но нельзя бежать с ним в руках.

Выгони мяч.

(русская народная игра)

На противоположных сторонах площадки отмечают две коновые линии. Расстояние между ними 5 -10 м. Играющие делятся на две команды, встают друг против друга за линиями. По жребию одна из них начинает игру. Дети поочередно сильным ударом ноги посылают мяч в сторону своих противников. Те стараются не пропустить мяч за черту кона, отбивают его ногой. Если мяч не докатился до линии кона, то играющие передают его руками. Так мяч переходит от команды к команде, пока не пройдет за линию кона. Играющий, пропустивший мяч, штрафуются (сзади него кладут любой предмет). Выигрывает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков. Встречая мяч, играющий может выйти за коновую линию только на один шаг, если мяч послан слабо и не докатился до кона, играющий также штрафуются.

Шлёпанки.

(русская народная игра)

Играющие встают в круг лицом к центру на расстоянии одного шага один от другого. Выбирается водящий. Водящий выходит в центр круга. Называет по имени одного из детей, бросает мяч о землю так, чтобы он отскочил в нужном направлении. Играющий, чье имя назвал водящий, ловит мяч и отбивает его (шлёпает ладонью). Число отбиваний мяча устанавливается по договоренности, но не более пяти. После отбиваний мяч перебрасывается водящему, и игра продолжается, пока кто-то из играющих не уронит мяч. В этом случае игра начинается сначала. Тот, кто уронил мяч, встает на место водящего. Отбивать мяч, нужно стоя на одном месте. Играющий встает на место водящего только в том случае, если он поднял мяч с земли.

Мяч.

(карельская народная игра).

Играющие делятся на две команды. Игроки одной команды рисуют для себя на площадке крепость - квадрат, каждая сторона которой равна пяти шагам. Игроки другой команды находятся в поле. Они подходят к крепости не ближе чем на пять шагов. У одного из нападающих в руках мяч. Он бросает его в защитников крепости. Тот, в кого попали, поднимет мячик и бросает его в наступающих, те, в свою очередь, снова бросают мячик в защитников крепости. Промахнувшийся выбывает из игры. Наступающие бросают мяч с определенного расстояния, не ближе. Они могут увертываться от мяча защитников только в пределах поля, защитники - в пределах крепости.

Ловля оленей.

Среди играющих выбирают двух пастухов, остальные участники - олени. Они становятся внутри очерченного круга. Пастухи находятся за кругом, друг против друга. По сигналу ведущего «Раз, два, три - лови!» пастухи по очереди

бросают мяч в оленей, те убегают от мяча. Олень в которого попал мяч, считается пойманным. После четырех-пяти повторений подсчитывается количество пойманных оленей. Игру надо начинать только по сигналу. Бросать мяч можно только в ноги играющих. Засчитывается прямое попадание, не после отскок.

Круговой.

(мордовская народная игра).

Играющие чертят большой круг, делятся на две равные команды и договариваются, кто будет в кругу, кто за кругом. Те, кто остается за кругом, распределившись равномерно стараются попасть мячом в детей, находящихся в кругу. Если кому-либо в кругу удастся поймать мяч, он старается попасть им в любого ребенка за кругом. Если ему это удастся, то у него в запасе очко, если промахнется, то выходит из круга. Когда мяч запянтает всех детей, играющие меняются местами. Мяч можно ловить лишь с воздух, от земли не считается. Осаленные выходят из круга. Ребенок, поймавший мяч и попавший в игрока за кругом, остается в кругу.

Мяч по кругу.

(татарская народная игра).

Играющие, образуя круг, садятся. Водящий стоит за кругом. По сигналу водящий бросает мяч одному из игроков, сидящих в кругу, сам отходит. В это время мяч начинают перебрасывать по кругу от одного игрок к другому. Водящий бежит за мячом и старается поймать его на лету. Водящим становится тот игрок, от кого был пойман мяч. Передача мяча выполняется путем броска с поворотом. Ловящий должен быть готов к приему мяч. При повторении игры мяч передается тому, кто остался вне игры.

Меткий стрелок.

(башкирская народная игра).

Проводятся две параллельные линии на расстоянии 10-15м друг от друга. В середине между ними чертится круг диаметром 2м. один игрок-стрелок. Он с мячом в руках стоит в кругу. Остальные игроки начинают пробежку от одной линии к другой. Стрелок старается попасть в них мячом. Тот, в кого попал, становится стрелком. В начале игры стрелком становится тот, кто после команды «Сесть!» присел последним. Момент броска мяча определяется самим стрелком. Мяч, брошенный мимо, игроки перебрасывают стрелку. Если игрок поймал мяч, брошенный в него, то это не считается попаданием.

Подвижная игра «Охота на зайцев»

Количество играющих: - 8-10 чел.

Подготовка. Играющих делят на 2-3 команды, одна из которых - «зайцы» - становится в центр. «Охотники» располагаются с одной стороны и получают волейбольный мяч. Описание игры: По звуковому сигналу тренера «охотники», стараются попасть мячом в «зайцев». Те увертываются, перебегают в более безопасное место. «Заяц» уходит из игры, как только в него попали мячом. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «зайцы». После этого центр занимает другая команда, а играющая ранее встает на ее место. Выигрывает команда, которая затратит меньше времени всю игру или в установленное время (например, за 3 мин) «выбьет» больше игроков команды соперников.

Варианты. 1. «Выбивать» «зайцев» кроме бросков руками можно (комбинировать по ситуации) и ударом мяча ногой.

Методические указания. Необходимо добиться коллективности действий играющих, используя больше передач между партнерами.

Педагогическое назначение. Игру используют для закрепления навыков ловли, передач и бросков мяча. Совершенствует, быстроту ориентировки быстроту реакции,

сообразительность в выборе места, ловкость, точности движений, развивает коллективность действий.

Подвижная игра «Волк во рву»

Количество играющих — 8-10 и более чел. Подготовка. В центре площадки «прокладывают ров» - чертят две параллельные линии на расстоянии 80 - 100 см друг от друга. На противоположных сторонах зала размечают линиями дна «дома». Выбирают одного - двух водящих - это «волки», которые занимают место во «рву». Остальные играющие - «зайцы», «овцы», «козы», располагаются за линией одного из «домов».

Описание игра. По сигналу взрослого «животные» стараются перебежать в другой дом к «маме», перепрыгивая на ходу через «ров», а затем в обратную сторону. «Волки» стремятся запятнать прыгающих. Пойманные отходят к «маме», получают дополнительную физическую нагрузку (например, сделать 10 отжиманий и 10 приседаний) и возвращаются к игре. Выигрывают те, кто не будет ни разу пойман. Правила. 1. Перебежки разрешаются только по сигналу.

2. Нельзя наступать на «ров».

3. «Волки» не имеют права выбегать из «рва».

4. Задержавшиеся (останавливавшиеся) перед «рвом» или вернувшиеся назад считаются пойманными. Маневрировать вдоль «рва» разрешается, но по команде тренера обязательно перепрыгнуть его.

5. Расстояние между линиями и количество «волков» может быть увеличено.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию навыков в беге, прыжках в длину, маневренности, развивает ориентировку, сообразительность, смелость.

Комплексы общеразвивающих упражнений ОРУ (с мячом, обручем, скакалкой)

Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой

1. И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, вниз. 1 — правую ногу отвести назад на носок, скакалка вверх; 2 — исходное положение. То же левой ногой 6 раз.

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, скакалка вниз. 1 — скакалка вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, скакалка вверх; 4 — исходное положение 5—6 раз.

3. И. п. — сидя, ноги врозь, скакалка на грудь. 1 — скакалка вверх, руки прямые; 2 — наклон вперед, коснуться носков ног; 3 — выпрямиться, скакалка вверх; 4 — исходное положение 6 раз.

4. И. п. — стойка в упоре на коленях, скакалка вниз. 1—3 — сесть справа на бедро, скакалка вперед; 4 — вернуться в исходное положение 6 раз.

5. И. п. — лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой; 1-2 — прогнуться, руки выпрямить вперед-вверх; 3—4 — исходное положение 5—6 раз.

6. И. п. — основная стойка, скакалка сложена в четверо. 1-2 — присесть, скакалку вперед перед собой; 3-4 — исходное положение 5-6 раз.

7. И. п. — основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка на полу (стоя правым боком к скакалке). Прыжок с поворотом на 180° через скакалку несколько раз подряд.

Комплекс ОРУ с мячом.

1. И. п. — основная стойка, мяч внизу.

1 - мяч на грудь, согнув локти;

2 - мяч вверх, поднимаясь на носки.

3 - мяч на грудь;

4 — исходное положение 6 раз.

2. И.п. основная стойка, мяч в обеих руках внизу
 - 1-поднять мяч вверх
 - 2-опустить мяч за голову
 - 3-поднять мяч вверх
 - 4-исходное положение 6 раз
3. И.п. стойка ноги врозь, мяч внизу.
Броски мяча вверх и ловля его двумя руками 6 раз подряд.
4. И.п. стойка ноги врозь, мяч в обеих руках у груди
Броски мяча о пол и ловля его. 6 раз
5. И. п. — стойка ноги врозь, мяч вниз.
 - 1- мяч вверх;
 - 2- наклон вперед, коснуться правого (левого носка);
 - 3 - выпрямиться, мяч вверх;
 - 4 - исходное положение 6 раз.
6. И.п. ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди
 - 1-наклониться вперед к правой ноге
 - 2-прокатить мяч от правой к левой ноге и
 - 3- обратно
 - 4-И.п. 6 раз
7. И. п. — основная стойка, мяч вниз.
 - 1 - присед, мяч вперед;
 - 2 - вернуться в исходное положение 3-4 тоже 6 раз.
8. И. п. — основная стойка, мяч на полу.
Прыжки вокруг мяча вправо и влево 6 раз.
9. И.п. – сед на пятках, мяч перед собой на полу.
Катание мяча вокруг туловища вправо и влево, помогая руками.
10. И.п. – лёжа на животе, мяч в согнутых руках на груди
 - 1-. Согнуть ноги в коленях, подтянув к животу. Коснуться мячом колен.
 - 2- И.п. 3- 4 - тоже 6 раз.

Комплекс ОРУ с обручем

- 1.И.п.- основная стойка, обруч вниз, вертикально хватом рук с боков.
 - 1-обруч вперед;
 - 2-обруч вверх;
 - 3-обруч вперед;
 - 4- И.п. 6 раз.
- 2.И.п.узкая стойка, обруч внизу в руках.
 - 1-подъем на носки, обруч вверх
 - 2-и.п.
 - 3-4 тоже 6 раз
3. И.п. основная стойка, обруч внизу.
 - 1-обруч вверх, правую ногу в правую сторону на носок;
 - 2 – И.п
 - 3-4 – тоже в левую 6 раз

4. И.п.-стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди.
1-поворот туловища вправо, руки вперед;
2 И.п
3- 4 тоже вправо 6 раз
5. И.п. стойка ноги врозь, в согнутых руках у груди обруч.
1-наклониться вперёд, коснуться ободом обруча пола;
2- И.п.
3-4 тоже 6 раз
- 6.И.п. стойка ноги врозь, обруч вертикально за спиной.
1-поворот туловища вправо;
2-исходное положение;
3- поворот туловища влево;
4-исходное положение 6 раз.
7. И.п. – основная стойка, в обруче, руки за спиной.
1- Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков);
2- выпрямиться, поднять обруч на уровень пояса;
3 - присесть, положить обруч на пол;
4- вернуться в исходное положение 6 раз.
8. И.п. – узкая стойка, обруч в правой руке вертикально.
1-пролезть сквозь обруч
2-и.п
3-4 тоже 6 раз
9. И.п.- ноги врозь, обруч на талии. Вращение обруча на талии.
В левую сторону 10 сек
В правую сторону 10 сек
- 10.И.п. узкая стойка. Обруч на полу.
Прыжки вокруг обруча на 2х ногах. 15 сек
Прыжки вокруг обруча на 2х ногах. 15 сек

Комплекс ОРУ со скакалкой

- 1.И. п. – ноги врозь, скакалка в опущенных руках
1 -Руки вверх, подняться на носки, прогнуться.
2 - И. п. 3-4– тоже 6 раз
- 2.И. п. – ноги врозь, скакалка за головой, концы скакалки в руках
1- Поворот налево, левую руку выпрямить, скакалка на уровне плеч.
2-И. п.
3-4 То же в право. 6 раз
- 3.И. п. – ноги врозь, скакалка перед собой на уровне плеч.
1- Поворот туловища влево.
2 - И. п.
3– 4 То же, вправо. 6 раз
- 4.И. п. – узкая стойка, скакалка сложена вчетверо за спиной в опущенных руках.

- 1- 2. Наклон туловища вперёд, руки назад – вверх до предела.
- 3-4- И. п. 6 раз
5. И.п. – стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу.
 - 1- поднять скакалку вверх
 - 2 - поворот туловища вправо, скакалку натянуть
 - 3 – скакалку вверх
 - 4 – И.п. 6 раз
6. И.п.- о.с., скакалка внизу
 - 1 – присед, скакалку вверх. 2 – И.п. 3-4 тоже
7. И. п. – основная стойка, скакалка в прямых руках сзади.
 - 1- 4. – Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку назад.
 - 5 – 8. – Шаги на месте.
8. И. п. – полуприсед, скакалка сложена вдвое в левой руке.
 - 1 – 4. – Прыжки на обеих ногах через скакалку, вращая ее вперед.
 - 5 – 8. – Ходьба на месте, вращая скакалку назад сбоку в левой руке 6 раз.
9. И. п. – основная стойка, скакалка сзади в опущенных руках.
 - 1 – 4. – Круг руками вперед скрестно, четыре прыжка на обеих ногах, вращая скакалку вперед.
10. И.п присед, скакалка на полу в четверо.
 - 1 – прыжок вперед в И.п. через скакалку
 - 1 – прыжок вперед в И.п. через скакалку
 - 2 – назад
 - 3-4 тоже 2 раза

Комплекс ОРУ с мячом

1. И.п. – основная стойка, мяч в правой руке
 - 1- отставить правую ногу назад на носок, руки в стороны
 - 2- руки дугами вперед, переложить мяч в левую руку
 - 3- приставить правую ногу
 - 4- И.п. 5-8 тоже левой ногой 6 раз
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке
 - 1- наклон вправо,
 - 2 - левая рука через сторону вверх,
 - 3 - переложить мяч в другую руку
 - 4 – повернуться в И.п.
 - 5-8 тоже влево 6 раз
3. И. п. – ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках.
 - 1– Поднять руки вверх, прогнуться.
 - 2– Сгибая руки, коснуться мячом шеи.
 - 3– Выпрямить руки вверх, присесть.
 - 4– И.п. 6 раз
4. И.п. – о.с., руки в стороны, мяч в правой руке.
 - 1 – мах правой ногой вперед, переложить мяч под коленом в левую руку
 - 2 – И.п. 3-4 тоже левой ногой 6 раз.

5. И. п. – ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке, повернутой ладонью вниз.

1 – Выпустить мяч из руки и после отскока,

2 - поворот туловища налево, поймать мяч правой рукой.

3-4 тоже правой рукой 6 раз.

6. И.п. – стойка на коленях, мяч в правой руке

1 – поворот вправо, коснуться пятки левой ноги

2 – и.п.

3-4 тоже в другую сторону 6 раз.

7. И.п. – сед, ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на ступнях ног

1 – поднять прямые ноги, скатить мяч к себе, поймать. 2 – И.п.

3-4 тоже 6 раз.

8. И. п. – лежа на животе, мяч в руках вверху.

– Прогнуться, руки с мячом за голову.

2 – И.п. 3-4 тоже 6 раз.

9. И. п. – упор лежа, мяч на полу между руками.

1 – Взять мяч левой рукой и, поворачивая туловище налево, в упор лежа боком, поднять левую руку с мячом вверх. 2 – И.п. 3-4 тоже в другую сторону 6 раз.

10 И. п. – стоя, зажать мяч между ступнями.

1. – Прыгнуть, подбросив мяч ногами вверх – вперед, и поймать обеими руками.

2. – И. п. 3-4 тоже 3 раза.

Комплекс ОРУ с обручем

1.И. п.- ноги врозь, обруч держать у груди согнутыми руками.

1 - поворот влево, выпрямить руки, 2 - И. п.

3 - 4 то же в другую сторону 6 раз

2.И. п.— ноги врозь, обруч оставить перед собой.

1 - наклон вперед, положить обруч на пол, выдох;

2 - выпрямиться, вдох;

3 - наклон вперед, взять обруч.

- обруч вверх;

2 - опустить обруч за спину.

3 - поднять вверх.

4 - И. п. 6 раз.

4. И. п,- ноги врозь, обруч вверх.

1 - наклон влево. 2 - И. п.

3 - 4 - то же вправо 6 раз.

5. И. п. - ноги врозь, обруч держать за спиной в опущенных руках.

1 - наклон вперед, прогибаясь, обруч отвести назад;

2 - и. п. 3-4 тоже 6 раз.

6. И. п.- о.с. в центре обруча, лежащего на полу.

1- присесть, взять обруч двумя руками.

- 2 - встать, поднять обруч двумя руками.
- 3 - присесть, положить обруч. 4 - и. п. 6 раз.
- 7. И. п. - о. с., руки с обручем вперед.
- 1 - мах левой ногой, коснуться обруча.
- 2 - и. п. 3 - 4 - то же правой ногой 6 раз.
- 8. И. п. - о. с., обруч вертикально на полу, руки хватом сверху
- 1 - мах левой ногой назад, прогнуться.
- 2 - И. п. 3 - 4 - то же правой ногой браз.
- 9. И. п. - лежа на полу, обруч на полу за головой, держать двумя руками.
- 1 - поднять прямые ноги и обруч вперед, коснуться верхней части обруча;
- 2 - 3 - держать положение 4 - и. п. 6 раз.
- 10. И. п. - лежа на полу, обруч впереди держать согнутыми руками.
- 1- поднять обруч, 2 – 3 выпятить живот вперед, вдох удерживать положение
- 3. - И. п. 3 раза

Комплекс ОРУ с малыми мячами

- 1.И. п. – ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках.
- 1. – Поднять руки вверх, прогнуться.
- 2. – Сгибая руки, коснуться мячом шеи.
- 3. – Выпрямить руки вверх.
- 4. – И. п 6 раз
- 2.И.п. узкая стойка, мяч в руках внизу.
- 1- шаг вперед левой, руки вверх, прогнуться.
- 2- И.п.3-4 тоже правой
- 3. И. п. – основная стойка, мяч у груди в обеих руках.
- 1. – Руки вверх, подняться на носки, прогнуться.
- 2. – Руки на грудь.
- 3. – Наклониться вперед, руки вниз, коснуться мячом пола.
- 4. – И. п. 6 раз
- 4. И. п.– ноги врозь, руки вперед, мяч в руках.
- 1. – подбросить мяч, присесть
- 2. – поймать мяч, вернуться в И.п. 3-4 тоже 6 раз
- 5. И.п. – узкая стойка, мяч в руках.
- 1- наклон вперед, руки вперед, левую ногу отвезти назад
- 2-3 удерживать положение
- 4-И.п. 5-8 – тоже другой ногой 6 раз
- 6. И.п – тоже
- 1-наклон вперед, мячом коснуться пола
- 2-3– удерживать положение 4-И.пб раз
- 7. И.п. узкая стойка, мяч в руке
- 1- мах левой ногой, под ногой передать мяч в другую руку
- 2-И.п. 3-4 тоже 6 раз
- 8. И.п. узкая стойка, мяч в руках

1- выпад вперед правой, руки вверх.2- И.п.3-4 тоже 6 раз
9. И.п. узкая стойка. Мяч руках.
Подбросить мяч максимально вверх, сделать прыжок н
на 360 градусов, поймать мяч. 6 раз
10. И. п. – стоя, зажать мяч между ступнями.
Прыжки на месте 15 сек.

ОРУ со скакалкой

1- поворот головы влево, поворот скакалки перпендикулярно полу, левая
рука вверх;
2 – И.п.
3 - поворот головы вправо, поворот скакалки перпендикулярно полу, правая
рука вверх.4 – И.п.5-6 раз
Руки в локтях не сгибать, скакалка натянута
2.И.п. – ноги вместе, скакалка вчетверо внизу
1- скакалка к плечам
2 - скакалка вверх, подняться на носки
3 – скакалка к плечам. 4 – И.п.5-6 раз
Держать осанку,
руки в локтях не сгибать, руки точно вверх,
скакалка натянута
3.И.п. – ноги вместе, скакалка сложена в четверо визу
1 – скакалка вперед,
2 – скакалка вверх,
3 – согнуть левую руку за голову, правая рука за спину к бедру,
4 – скакалка вверх,
5 – согнуть правую руку за голову, левая рука за спину к бедру,
6 – скакалка вверх,
7 – скакалка вперед,
8 – И.п.5-6 раз
Сохранять правильную осанку, скакалка натянута
4.И.п. – ноги вместе, скакалка вчетверо внизу
1 – скакалка вверх, правая нога назад на носок
2 – И.п.3-4 – тоже с левой ноги4-6 раз
Руки не сгибать,
при отведении ноги не сгибать ногу в коленном суставе, прогнуться в спине
5.И.п. – стойка ноги врозь, скакалка вдвое внизу
1-2 – круговое движение руками назад
3-4 – круговое движение руками вперед.6-8 раз
Руки не сгибать, регулировать длину скакалки
самостоятельно
6.И.п. – ноги вместе, скакалка вчетверо внизу
1 – левая нога в сторону на носок, скакалка вверх, наклон влево.2 – И.п.

3 – правая нога в сторону на носок, скакалка вверх, наклон вправо
4 – И.п.6-8 раз
Наклон точно в сторону,
руки не сгибать
7.И.п. - ноги врозь, скакалка вчетверо внизу
1- наклон вниз, скакалку оставить на стопах
2 - выпрямить туловище, руки вниз
3 – наклон вниз, забрать скакалку.4 – И.п.6-8 раз
Ноги в коленях не сгибать
8.И.п. – стойка ноги врозь, скакалка вчетверо за спиной
1-3 - три пружинистых наклона вниз, скакалка вверх. 4 – И.п.6-8 раз
Прогнуться в спине, смотреть вперед,
ноги не сгибать
9.И. п. - широкая стойка ноги врозь, скакалка сложена вчетверо вперед
1-2 - поворот туловища вправо, скакалку отвести максимально направо
3-4 - поворот туловища влево, скакалку отвести максимально налево6-8 раз
Стопы от пола не отрывать, скакалка натянута
10.И.п. – ноги вместе, скакалка вчетверо внизу
1- присесть, скакалка вперед
2 – И.п.3 – присесть, скакалка вверх. 4 – И.п.4-6 раз
Держать осанку,
скакалка натянута
11.И.п. – ноги врозь, скакалка вдвое в левой руке, правая на поясе
1-3 – круговое вращение туловищем влево, скакалка скользит по полу
4 – перехватить скакалку в правую руку
5-7 - круговое вращение туловищем вправо, скакалка скользит по полу
8 – И.п.4-5 раз
Стараться скакалку от пола не отрывать
12.И. п. – ноги вместе, скакалка в прямых руках за спиной
1- 8 – Прыжки на двух ногах, вращая скакалку вперед (назад)5-6 раз
Прыгать на носках

ОРУ со скакалкой

1- правая рука к правому плечу
2 – И.п.3 - левая рука к левому плечу
4 - И.п.4-5 раз
Держать осанку,
скакалка натянута
2.И.п. – стойка ноги врозь, скакалка вдвое внизу
1-2 – круговое движение руками назад
3-4 – круговое движение руками вперед6-8 раз
Руки не сгибать, регулировать длину скакалки
самостоятельно

- 3.И.п. – ноги вместе, скакалка вчетверо внизу
1 – выпад вправо, скакалка вперед
2 – поворот вправо, скакалка вверх
3 – поворот влево, скакалка вперед. 4 – И.п.
5-8 – тоже в другую сторону 6-8 раз
Сохранять правильную осанку
- 4.И. п. - ноги врозь, скакалка вчетверо внизу
1 – скакалка вверх-назад, прогнуться
2-3 – два пружинистых наклона вниз, скакалка вниз
4 – И.п.4-6 раз
Ноги в коленях не сгибать
- 5.И.п. – ноги вместе, скакалка вчетверо внизу
1 – прижать скакалкой левое колено к груди
2 – И.п.3 – прижать скакалкой правое колено к груди
4 – И.п.5-6 раз
Сохранять правильную осанку, опорную ногу не сгибать
- 6.И. п. - стойка на коленях, скакалка, вдвое внизу
1 - скакалка вверх, левая ногу в сторону на носок
2- 3 – два пружинистых наклона влево
4 - и. п.5-8 - то же вправо
Сохранять правильную осанку, тяжесть тела на опорной ноге, руки в локтях не сгибать
- 7.И. п.- сед ноги вместе, скакалка вчетверо у плеч
1 – наклон вперед, скакалка за стопы
2 - и. п.3 - наклон вперед, скакалка за стопы
4 - и. п.5-6 раз
Грудью тянуться к коленям, колени не сгибать
- 8.И. п. - сед ноги врозь, скакалка вчетверо за головой
1 - поворот туловища влево, скакалка вверх
2 - И.п.3 - поворота туловища вправо, скакалка вверх
4 - И. п.6-8 раз
Спина прямая, руки точно вверх, прямые
- 9.И.п. – сед ноги врозь, захватить скакалкой правый носок
1-4 – наклоны к правой ноге,5-8 – наклоны к левой ноге8-10 раз
Грудью тянуться к колену, самостоятельно регулировать длину скакалки
- 10.И.п. – ноги вместе, скакалка вчетверо внизу
1 – перешагнуть скакалку левой ногой, ногу на пол не опускать
2 – и.п.3 – перешагнуть скакалку правой ногой, ногу на пол не опускать
4 – и.п.
Сохранять правильную осанку, опорную ногу не сгибать, носок натянут
- 11.И.п. – ноги вместе, скакалка вчетверо за спиной
1 – присесть, скакалку отвести назад. 2 – И.п.
3 - присесть, скакалку отвести назад. 4 – И.п.

Сохранять правильную осанку, присесть на носках
12.И. п. – ноги вместе, скакалка за спиной в опущенных руках
1 – 4 – Круг руками вперед скрестно, четыре прыжка на двух ногах, вращая скакалку вперед.5-6 разпрыгать на носках, руки не разводить

КомплексОРУ со скакалкой

1- скакалка вверх, подняться на носки
2 – скакалка за голову
3 - скакалка вверх, подняться на носки. 4 – И.п. 5-6 раз
Сохранять правильную осанку, руки в локтях не сгибать, скакалка натянута
2.И. п. – ноги вместе, скакалка, вчетверо, внизу
1- левая нога назад на носок, скакалка вверх, прогнуться. 2- И.п.
3 – правая нога назад на носок, скакалка вверх, прогнуться 4 – И.п.5-6 раз
Сохранять правильную осанку, руки в локтях не сгибать, отведенную назад ногу в колене не сгибать
3.И.п. – стойка ноги врозь, скакалка вдвое внизу
1-2 – круговое движение руками назад
3-4 – круговое движение руками вперед.6-8 раз
Руки не сгибать, регулировать длину скакалки самостоятельно
4.И. п. - ноги врозь, скакалка, вчетверо, у плеч
1 - наклон туловища влево, скакалка вверх
2 - наклон туловища вперед, руки скрестно, правая сверху
3 - наклон туловища вправо
4 - И. п.5-8 —то же, начиная с наклона вправо, при наклоне вперед руки скрестно, левая сверху4-5 раз
При наклоне вперед в спине прогнуться, ноги в коленях не сгибать
5.И. п. – ноги вместе, скакалка вчетверо за спиной
1 – 3 – наклоняясь вниз, опустить скакалку до середины голени, выполнить три пружинящих наклона; сгибая руки, каждый раз притягивать туловище к ногам
4 –И.п.6-8 раз
Ноги в коленях не сгибать
6.И. п. - стойка ноги врозь, скакалка под стопой левой ноги, концы в руках
1 - сгибая руки в локтях, натягивая скакалку, поднять левую, согнутую в колене ногу. 2- разогнуть левую ногу вперед
3 – согнуть левую ногу. 4 – И.п.5-8 – то же с другой ноги4-5 раз
Сохранять правильную осанку, опорную ногу не сгибать, ногу разгибать полностью
7.И. п. - ноги врозь на скакалке, концы ее в руках
1 - наклон вниз, левой рукой коснуться носка правой ноги, правую руку в сторону
2 И. п.

3 - наклон вниз, правой рукой коснуться носка левой ноги, правую руку в сторону

4 - И.п.6-8 раз

При наклоне прогибаться в спине, ноги не сгибать

8.И. п. - стойка на коленях, скакалка вдвое, внизу

1 - скакалка вверх, левую ногу в сторону на носок и выполнить наклон влево

2 - И.п.

3 - скакалка вверх, правую ногу в сторону на носок и выполнить наклон вправо;

4. – И.п.5 – 6 раз

Скакалку натянута, руки в локтях не сгибать, тяжесть тела на опорной ноге

9.И. п. - сед ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, за спиной

1-2 - наклон вперед, круговым вращением вперед опустить скакалку за стопу
3-4 - И.п.6-8 раз

Спина прямая, при наклоне прогнуться в спине, ноги в коленях не сгибать

10.И. п. - сед, скакалка, вчетверо, вверху

1 - сед углом, скакалку вперед, до касания носков. 2 - И. п.

3 - сед углом, скакалку вперед, до касания носков. 4 –И. п.5-6 раз

Держать равновесие

11.И. п. - сед, скакалка, вчетверо у груди

1-2 - сгибая ноги, переместить их через скакалку в положение сед углом, скакалка под коленями. 3-4 - возвратиться в и. п.4-5 раз

Держать равновесие

12.И. п. - лежа на спине, скакалка, вдвое, вверху

1-2 сгибая ноги, переместить их через скакалку в стойку на лопатках, скакалка на полу. 3-4 - возвратиться в И. п.4-5 раз. Носками тянуться вверх

13.И. п. - лежа на животе, скакалка, сложенная вдвое за

Спиной. 1 - прогнуться

2-3 - держать положение. 4 –И. п. 8-10 раз

Ноги в коленях не сгибать, руки в локтях не сгибать

14.И.п. – ноги вместе, скакалка за спиной в опущенных руках

Прыжки через скакалку:

на правой ноге;на левой ноге;на обеих ногах.По 10 раз. Прыгать на носках

ОРУ с мячом

1. «Мяч вверх». И.п.: ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 - мяч вверх, посмотреть на него - вдох; 2 - опустить мяч на лопатки - выдох; 3 - снова мяч вверх; 4 - и.п. 7 раз.
2. «Повернись». И.п.: ноги врозь, мяч внизу. 1 - поворот вправо, одновременно ударить мячом о землю у пятки правой ноги, поймать отскочивший мяч; 2 - и.п.; 3-4 - то же в другую сторону. 4-5 раз в каждую сторону.

3. «Наклонись». И.п.: ноги на ширине ступни, руки с мячом внизу. 1- 3 - наклон вперед, постучать мячом о землю между ног подальше - выдох; 4 - и.п. - вдох. Ноги при наклоне не сгибать. 4-5 раз.
4. «Мяч к колену». И.п.: о.с. руки вверх. 1-2 - опустить мяч на поднятое правое (левое) колено ноги - выдох; 3-4 - и.п. - вдох. 4-5 раз.
5. «Отбей мяч». И.п.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке. Отбивать мяч о землю то правой, то левой рукой. 10-12 раз.
6. «Перепрыгни через мяч». И.п.: стоять боком к мячу, руки внизу. 1 - одновременно 2-мя ногами перепрыгнуть через мяч боком; 2- то же, в другую сторону 8-10 раз.
7. «Подбрось - поймай». И.п.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке впереди. Слегка подбрасывать мяч по дуге, перебрасывать его в другую руку. 8-10 раз.

ОРУ с малым мячом

1. И.п.: узкая стойка, мяч в правой руке.
1-руки в стороны; 2-руки вверх, передать мяч в лев. руку; 3-руки в стороны; 4-вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
2. И.п.: широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке.
1-поворот в правую сторону, передать мяч в левую руку; 2-вернуться в и.п.; 3-4-то же в левую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону.
- 3.И.п.: узкая стойка, мяч в опущенных руках.
1-присесть, вынести руки с мячом вперед; 2-вернуться в и.п. Повторить 7-8 раз в среднем темпе.
4. И.п.: сидя на полу, мяч зажат между ступнями ног.
1-согнуть ноги в коленях, удерживая мяч ступнями; 2-вернуться в и.п. Повторить 7-8 раз.
- 5.И.п.: сед на полу ноги врозь, руки с мячом над головой.
1-наклониться к правой ноге; 2-вернуться в и.п.; 3-4-то же к левой ноге. Повторить по 3-4раза.
6. И.п.: лежа на полу, на животе, мяч в вытянутых руках.
1-поднять руки с мячом и ноги вверх, прогнуть спину; 2-вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.
7. И.п.: узкая стойка, руки на поясе, мяч на полу.
Прыжки на правой (левой) ноге вокруг мяча, прыжки на двух ногах. По 14-16 прыжков.
Ходьба в колонне по одному.

ОРУ с большими мячами

«Мяч вверх, носок назад»

И.п.: ноги на ширине плеч, мяч впереди в опущенных руках.

1- мяч поднять вверх, правую ногу отвести назад на носок;

2- И.п. 8 раз

«Вертушка»

И.п.: то же, мяч в руках перед грудью, локти в стороны;

1- поворот туловища вправо,

2- поворот влево. 8-10 раз

«Потягушечки»

И.п.: сидя на пятках, мяч за головой (держим пальцами, голова прямо, локти в стороны).

1- встать на колени, руки с мячом — вверх;

2- сесть вправо от ног, руками с мячом потянуться влево;

3- вернуться на колени, мяч — вверх,

4- в И.п. 8 раз

«Рыбка»

И.п.: лежа на животе, ноги вместе, руки с мячом впереди.

1- приподнять ноги и плечевой пояс вверх,

2-3- держим, смотрим на мяч;

4- И.п. 8-10 раз

«Ноги вверх»

И.п.: лежа на спине, мяч между ступнями ног, руки за головой.

1- поднять ноги вверх,

2- в и.п. 8-10 раз

Приседания «Мяч вперед»

И.п.: пятки вместе, носки врозь, мяч в опущенных руках.

1- присесть, мяч вперед;

2- в И.п. 8-10 раз

Прыжки ноги вместе, ноги врозь.

(30 прыжков по 3 раза), усложнение - ноги скрестно.

ОРУ с колючими мячами

«Крепкий орешек»

И.п.: ноги на ширине плеч, мяч у груди, пальцы вверх, локти в стороны.

1-3- давим на мяч ладонями; 4- в И.п. 8 раз

«Мяч по кругу» И.п.: то же, мяч в руке.

1- передать мяч спереди в другую руку (на уровне груди, руки прямые).

2- передать мяч за спиной в другую руку 8-10 раз.

«Наклон 3 раза до мяча» И.п.: руки на пояс, мяч между ступнями.

1-3- пружинистые наклоны вперед, стараясь дотронуться до мяча; 4- в и.п. 8-10 раз.

«Мяч на пятки по кругу» И.п.: стоя на коленях, пятки и колени вместе, руки с мячом за головой.

1- поворот на право, прогнув спину назад, положить мяч правой рукой на пятки,

2- в И.п.,

3- поворот налево, левой рукой забрать мяч;

4- в И.п. 8 раз.

«Играем лежа» И.п.: лежа на животе, руки — вдоль тела, ноги вместе. 1- приподнять плечевой пояс, разводим руки в стороны и передаем мяч прямыми руками из руки в руку 3 раза, на 4- в И.п.8 раз.

«Передай мяч за ногой». И.п.: лежа на спине, руки в стороны, мяч — в левой руке, ноги вместе. 1- поднять вверх правую ногу и плечевой пояс, передать мяч в правую руку за ногой; 2- в И.п., 3- поднять вверх левую ногу и плечевой пояс, передать мяч в левую руку за ногой; 4- в И.п. 8-10 раз.

«Приседания мяч вверх» И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки с мячом за головой.

1- присесть, руки с мячом поднять вверх, 2- в И.п. 8-10 раз.

Прыжки на одной ноге. По 15 прыжков на каждой ноге.30 прыжков по 2 раза.

Приложение 1

Оценка уровня физической подготовленности детей 5-6 лет.

№	Контрольные упражнения	Пол ребенка	Уровень физической подготовленности.			
			низкий	средний	выше среднего	высокий
1	Равновесие (сек.)	М	1-5	4-6	7-9	10-12
		Д	1-5	6-8	9-11	12-14
2	Бег 30 метров (сек.)	М	10.2-9.5	9.4-8.6	8.5-8.0	7.9-7.0
		Д	12.0-11.2	11.1-10.6	10.5-9.7	9.6-7.9
3	Челночный бег 3*10 (сек.)	М	12.5-12.0	11.9-11.7	11.6-11.2	11.1-10.0
		Д	12.8-12.3	12.2-11.9	11.8-11.4	11.3-10.0
4	Прыжок в длину с места (см.)	М	62-74	75-95	96-110	111-120
		Д	62-72	73-90	91-101	102-110
5	Метание мешочка с песком в даль (150-200 гр.)	М	Прав. 3.9-5.6	5.7-6.4	6.5-7.4	7.5-8.1
			Лев. 2.5-3.0	3.1-4.4	4.5-4.7	4.8-5

		Д	Прав. 2.0-3.5 Лев. 1.5-2.5	3.6-4.4 2.6-3.5	4.5-5.4 3.6-4.6	5.5-6.0 4.7-5.0
6	Метание набивного мяча из-за головы (см.)	М	150-186	187-200	201-250	251-270
		Д	100-139	140-155	156-210	211-220
7	Отбивание мяча о пол (кол-во)	М	1-2	3-6	7-9	10-12
		Д	1-2	3-6	6-8	8-10
8	Гибкость (см.)	М	1 и ниже	2-3	4-5	6 и выше
		Д	2 и ниже	3-4	5-7	8 и выше

Оценка уровня физической подготовленности детей 6-7 лет.

№	Контрольные упражнения	Пол ребенка	Уровень физической подготовленности.			
			низкий	средний	выше среднего	высокий
1	Равновесие (сек.)	М	6-12	13-25	26-35	36-45
		Д	6-14	15-28	29-44	45-60
2	Бег 30 метров (сек.)	М	9.0-8.6	8.5-7.8	7.7-7.1	7.0-6.5
		Д	9.0-8.6	8.5-7.9	7.8-7.6	7.5-6.6
3	Челночный бег 3*10 (сек.)	М	11.8-11.0	10.9-10.3	10.2-9.9	9.8-9.0
		Д	12.0-11.6	11.5-11.2	11.1-10.9	10.8-10.0
4	Прыжок в длину с места (см.)	М	95-109	110-119	120-134	135-155
		Д	84-90	91-109	110-122	123-150
5	Метание мешочка с	М	Прав. 4.4 -5.9	6.0-7.6 5.3-5.5	7.7-8.5 5.6-5.8	8.6-9.6 5.9-7.0

	песком в даль (150-200 гр.)		Лев. 3.3-5.2			
		Д	Прав. 3.3-5.0 Лев. 3.0-3.9	5.1-5.4 4.0-4.7	5.5-6.5 4.8-5.5	6.6-8.3 5.6-6.0
6	Метание набивного мяча из-за головы (см.)	М	240	241-269	270-359	360
		Д	180-193	194-220	221-290	291-311
7	Отбивание мяча о пол (кол-во)	М	5-10	11-20	21-34	35-70
		Д	5-10	11-20	21-34	35-70
8	Гибкость (см.)	М	1 и ниже	3-5	6-8	9 и выше
		Д	2 и ниже	5-8	9-11	12.5 и выше

Приложение 2

№	наименование	Количество низкий	Количество средний	Количество высокий
Занятия с мячом				
1	Отбивать мяч от пола	Меньше 10 раз	20-30 раз	50 -70 раз
2	Отбивать мяч с продвижением.	На расстояние 2м	На расстояние 5м	На расстояние 7-8м и больше
3	Бросать мяч вверх и ловит мяч руками	Меньше 10 раз	20-30 раз	Больше 60 раз
4	Бросать мяч вверх, выполнить хлопок руками и поймать мяч.	Меньше 10 раз	20 раз и больше	Больше 30 раз
Баскетбол				
	Упражнения с передачей мяча.	2	3-7	8-10

	Упражнения с передачей мяча.			
	Передача мяча двумя руками в парах, передвигаясь вперёд боковым галопом 10м (не уронить мяч)	1-2м	5-7м	8-10м
	Упражнения с ведением мяча. Ведение мяча на месте двумя руками	1-2 раз	5-7раз	Более 10раз
	Ведение мяча правой и левой рукой, шагом продвигаясь вперёд.	1-2 м	5 м	На расстояние 7-8м не терять мяч
	Упражнения с бросками мяча в корзину. Бросок мяча в корзину, поставленную на пол, способом от груди.	3-6 бросков	8 бросков	10 бросков расстояние 2м
	Бросок мяча в кольцо, стоя на месте, двумя руками, способом из-за ГОЛОВЫ	0-2 броска	4 броска	С расстояния 2-3м 5 бросков
Волейбол				
Выполнение заданий				
	Перебрасывать мяч через сетку разными способами.	Выполнять перебрасывание мяча через сетку разными способами.		
	Передача мяча (пас)	Передавать пас партнерам по игре.		
	Подача мяча.	Выполнять подачу мяча.		

Занятия с обручем			
Тесты уметь правильно выполнять задание.			
	Прокатывает обруч на расстояние 7-8 м	Прокатить обруч в прямом направлении на расстояние 7-8м.	
	Прокатывает обруча в парах	Прокатывать обруч прямо на расстояние 5м в парах.	
	Вращать обруч на руке	Вращать обруч на руке в течении 30-60 сек.	
	Вращать обруч на талии	Вращать обруч на талии в течении 30-60 сек.	
	Набрасывает обручи на конус	Набрасывает обручи на конус с расстояния 2 м.	
Занятия со скакалкой			
	Прыжки на скакалке двумя ногами на месте	Прыгает меньше 10 раз	Прыгает 10-20 раз
	Прыгает с продвижением прямо	2м	5м
			Прыгает 30 раз больше на расстояние 7-8м.

Список литературы

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников - из опыта работы. Пособие/: М.: Просвещение, 1983. 79с.
2. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. Пособие/: Детство-Пресс, 2008.
3. Баранов, А.А. Кучма В.Р., Сухарева Л.М. Оценка состояния здоровья детей: новые подходы к профилактической и оздоровительной работе в образовательных учреждениях : руководство для врачей / . М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. 424 с.
4. Батурина Е.Г. Сборник игр к Программе воспитания в детском саду.: Просвещение, 1974. 128с.
5. Волошина, Л.Н. Развитие здоровьесберегающего образовательного пространства дошкольных учреждений: методология, теория, практика:

автореф. дис. д-ра пед. наук: 13.00.04 / : Урал.гос.пед.ун-т. Екатеринбург, 2006.46с.

6. Волошина, Л.Н. Теория и практика развития здоровьесберегающего образовательного пространства в комплексе «дошкольное учреждение - педагогический колледж»: моногр. / Л.Н. Волошина. Белгород: Изд-во БелГУ, 2005. 355 с. 103

7. Воспитание здорового человека: учебное пособие/ Л.Н. Волошина, О.В. Демидович, О.П. Нагель, Л.В. Серых; под ред. Л.Н. Володиной. Белгород: изд. ООО «ГиК», 2011. – 314 с.

8. Вераксы Н.Е., Комаровой Т. С., Васильевой М. А. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (3-е изд., испр. и доп.): Мозаика-Синтез, 2014 .368 с.

9. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Играйте на здоровье! Парциальная программа и технология физического воспитания детей 3-7 лет. учебно-методическом пособии/ Б: Белый город,2013.

10.Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Москва: Просвещение, 1983.

11.Глазырина Л.Д.Физическая культура в старшей группе детского сада. Пособие /. М.: Владос, 2005.

12. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольника. М.: Владос, 2004.

13.Готовим дошкольников к сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»: методические рекомендации/ Л.В. Серых, С.А. Невмывака, Л.Я. Кокунько, М.Г. Шламова и др.: Белгород, 2016.

14.Кенеман А. В. Детские подвижные игры народов СССР. Пособие/: М.: Просвещение, 1989.239 с.

15. Маханева М.Д. С физкультурой дружить - здоровым быть . М.: ТЦ Сфера, 2009.

16. Маханева М.Д . Воспитание здорового ребенка. Пособие для практических работников ДОУ/. М.: Просвещение, 1997.

17. Николаева Н.И. Школа мяча: учебно-методическое пособие для педагогов/ СП: Детство-пресс,2012.

18.Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. (-е изд., перераб.). М.: Просвещение, 1986.304с

19. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. Пособие для педагогов дошкольных учреждений/ М.: Владос, 2001,108с.

20. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / (2-е изд., испр). М.: Издательский центр «Академия», 2006. 368с.

21. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации для занятий с детьми 2–7 лет/: Мозаика - Синтез, 2005.

Литература для родителей и детей

1. Адашквичене Э.Й Спортивные игры и упражнения в детском саду. Пособие/: Детство-Пресс, 2008
2. Картушина М.Ю. «Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет», М., 2008 г.
3. Маханева М.Д. «Воспитание здорового ребенка». – М.: АРКТИ, 2000.
4. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. - М.: Владос, 2003.