

Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Воронежская государственная академия спорта»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«ИГРАЙ-КА»
НА ОСНОВЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР
(4-5 ЛЕТ)**

Учебно-методическое пособие

**Направление подготовки:
49.03.01 «Физическая культура»,
49.03.04 «Спорт»**

Воронеж
2022

УДК 796.2, 796.3

ББК 75.1

Дополнительная образовательная программа физкультурно-оздоровительной направленности «ИГРАЙ-КА» на основе подвижных игр (4-5 лет) [Текст]: учебно-методическое пособие / О.Е. Шайкина, И.С. Анискевич, М.Е. Ретюнских. – Воронеж: ВГАС, 2022. – 38 с.

Авторами разработана дополнительная образовательная программа физкультурно-оздоровительной направленности «ИГРАЙ-КА» на основе подвижных игр, в том числе с элементами спортивных игр, которую можно внедрить в деятельность дошкольных образовательных учреждений.

Учебно-методическое пособие может дополнить материал по учебной дисциплине: «Теория и методика обучения базовым видам спорта: Спортивные и подвижные игры».

Учебно-методическое пособие ориентированно на студентов институтов физической культуры и педагогических институтов, обучающихся по основным образовательным программам бакалавриата по направлениям подготовки 49.03.01 «Физическая культура» и 49.03.04 «Спорт», а также на специалистов, занимающихся проблемами физического воспитания и образования школьников.

Утверждено на заседании ученого совета ВГАС от «__»__20__ г.
Протокол №__.

Авторы:

Старший преподаватель кафедры теории и методики спортивных игр
Шайкина О.Е.,

Старший преподаватель кафедры теории и методики спортивных игр
Анискевич И.С.,

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры, педагогики и психологии
Ретюнских М.Е.

Рецензенты:

Кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «ВГУИТ»

Крюкова О.Н.,

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики спортивных игр ФГОУ ВО «ВГАС»

Ежова А.В.

© ФГБОУ ВО «ВГАС», 2022

© Изд. оформление. ВГАС

2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цели и задачи Программы	5
1.3 Принципы Программы и физического воспитания	6
1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	6
1.5 Особенности реализации Программы	10
1.6. Планируемые результаты освоения Программы	10
1.7. Формы, виды контроля. Оценочные материалы	11
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	23
2.1. Учебный план	23
2.2. Календарно-тематическое планирование	23
2.3 Организация занятий	33
2.4 Результаты освоения Программы	35
2.5. Материально-техническое обеспечение	36
Список литературы	37

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа физкультурно-оздоровительной направленности (далее Программа) обеспечивает развитие детей дошкольного возраста 4-5 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Программа определяет содержание и организацию физкультурно-оздоровительного процесса по физическому развитию для детей и направлена на удовлетворение потребности детей дошкольного возраста в двигательной активности; сохранение, укрепление и охрану здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления; обеспечение гармоничного физического развития; совершенствование умений и навыков в основных видах движений; формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия; развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх, разнообразных физических упражнениях; повышение активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Занятия по данной Программе позволяют расширить опыт в двигательной деятельности детей, в том числе связанной с совершенствованием основных движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, упражнения на равновесие, метание), выполнением упражнений, направленных на развитие физических качеств; способствуют правильному формированию опорно-двигательной системы организма; развивают координацию движений, крупную и мелкую моторику рук; формируют и расширяют представления о некоторых видах спорта; позволяют овладеть подвижными играми с правилами; знакомят с простейшими элементами спортивных игр; способствуют формированию целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере и овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.

В рамках реализации Программы дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью.

На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

При разработке Программы учитывались следующие нормативные документы:

- ✓ Конституция РФ, ст. 43, 72.
- ✓ Конвенция о правах ребенка (1989 г.).
- ✓ Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

✓ Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (ред. от 21.01.2019);

✓ Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».

✓ Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 г.Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

1.2. Цели и задачи Программы

Цели Программы

Гармоничное развитие ребенка через совершенствование двигательной деятельности, формирование потребности в движениях, интереса к занятиям физической культурой и спортом, мотивации к здоровому образу жизни, а так же содействие правильному физическому развитию, укрепление здоровья. Создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Задачи Программы

✓ Образовательные задачи:

- овладение «школой движений», т.е. обучение основам техники разнообразных физических упражнений, совершенствование основных движений;
- освоение подвижных игр и спортивных игр по упрощенным правилам;
- формирование навыков организации самостоятельной двигательной активности;
- создание и расширение представлений детей о некоторых видах спорта;
- формирование ценностей здорового образа жизни, познание его элементарных норм и правил (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

✓ Воспитательные задачи:

- воспитание физических качеств детей;
- формирование интереса к определенным видам двигательной

активности;

- воспитание дисциплинированности, смелости во время выполнения физических упражнений;

- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

- воспитание волевых качеств;

- развитие интереса к физической культуре и спорту.

✓ Оздоровительные задачи:

- повышение уровня ежедневной двигательной активности;

- формирование опорно-двигательной системы организма;

- повышение функциональных возможностей основных систем организма;

- формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;

- укрепление здоровья, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

1.3 Принципы Программы и физического воспитания

✓ Принцип комплексного подхода к отбору программного материала и методике проведения занятий по физической культуре.

✓ Принцип индивидуального подхода к ребенку.

✓ Принцип природосообразности – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

✓ Принцип гармоничного развития ребенка: физическое, эстетическое (двигательная культура), музыкально-ритмическое, речевое (взаимосвязь мелкой моторики с умственным развитием) и др.

✓ Общепедагогические принципы (сознательности и активности, наглядности, доступности, системности, последовательности, постепенности, гуманизации и демократизации).

✓ Принципы физического воспитания (всестороннее и гармоничное развитие личности; связь физической культуры с жизнью; оздоровительная направленность физического воспитания; непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха; постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий; цикличное построение непосредственно образовательной деятельности; возрастная адекватность направлений физического воспитания).

1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

1.4.1 Возрастные и индивидуальные особенности детей 4-5 лет

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей игровой деятельности; структурированием игрового пространства;

дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы.

Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

Продолжение развития структур и функций систем организма (рост, вес и т.д.). Костная система не сформирована и чувствительна к деформации. Слабо развита мускулатура, строение стопы не завершено.

ЦНС: ускоренно формируются морфофизиологические признаки; совершенствуются основные процессы – возбуждения, торможения; подвижность нервных процессов недостаточна; происходит смена зубов.

У детей 5 лет продолжается процесс окостенения скелета. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физические упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры. Последнее изменение неразрывно связано с развитием мозга ребенка, с совершенствованием его нервной деятельности и обнаруживается в растущей возможности управлять своими движениями. Старший дошкольник способен различать, с одной стороны - взаимодействия, поступающие из внешнего мира (сигналы, указания, движения), с другой стороны – реакции на них, например, собственные движения и действия. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые часто наблюдаются у детей трех- пяти лет. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослого, производят многие из них, могут выполнять ряд движений и более сложных движений в определенной последовательности, контролируя их, изменения. Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника.

Происходит расширение спектра эмоций и их углубление, обогащение выразительных движений, по которым эти эмоции распознаются.

Старший дошкольник уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных, спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, умелый, сильный, ловкий» и т.д.). в старшем дошкольном возрасте у мальчиков и

девочек проявляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Со взрослыми и сверстниками устанавливаются содружества и партнерства.

1.4.2 Психолого-педагогические условия реализации Программы

✓ уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

✓ использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

✓ построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

✓ поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;

✓ поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;

✓ возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;

✓ защита детей от всех форм физического и психического насилия;

✓ поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

1.4.3. Характерные особенности используемых средств и их значение

✓ Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них – это, прежде всего, двигаться, действовать, а значит удовлетворить свою естественную потребность в движении.

Игры многочисленны, разнообразны по содержанию и привлекают детей возможностью самостоятельно применить свои знания и умения в конкретной обстановке.

Характерная особенность подвижной игры - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Ценность воспитательного воздействия подвижных игр обусловлена активным взаимодействием детей в коллективе, так как большая часть подвижных игр - это игры, в которых участвует несколько ребят. Подвижные игры имеют также важное оздоровительное и образовательное значение. При правильной организации подвижных игр и правильном руководстве ими

разнообразные игровые движения и действия оказывают благоприятное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы организма. Их можно проводить, начиная с двухлетнего возраста. В этот период дети начинают осваивать такие жизненно-необходимые двигательные навыки, как бег, прыжки, метания и лазание. С 5 лет происходит постепенное освоение спортивных игр, таких как баскетбол, футбол, бадминтон, настольный теннис, хоккей, городки.

1.4.4 Особенности проведения педагогического мониторинга

В ходе образовательной деятельности педагоги должны создавать диагностические ситуации, чтобы оценивать индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

Педагогический мониторинг опирается на принципы поддержки специфики и разнообразия детства, а также универсальности и самооценности детства как важного этапа в общем развитии человека. В связи с этим педагогический мониторинг:

- ✓ не содержит каких-либо оценок развития ребенка, связанных фиксацией образовательных достижений;

- ✓ позволяет фиксировать актуальный профиль развития дошкольника и оценивать его динамику;

- ✓ учитывает зону ближайшего развития по каждому из направлений;

- ✓ позволяет рассматривать весь период развития ребенка от рождения до школы, как единый процесс без условного разделения на разные возрастные этапы, «привязанные» к паспортному возрасту, при этом учитывает возрастные закономерности развития, опираясь на оценку изменений деятельности дошкольника;

- ✓ учитывает представленные в Программе целевые ориентиры, но не использует их в качестве основания для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Инструментарием для педагогического мониторинга детского развития служат карты наблюдения. Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

1.4.5 Объем и сроки освоения Программы

Программа рассчитана на 1 учебный год (сентябрь-май). Продолжительность учебного года — 36 недель.

1.4.6 Форма обучения

Очная. Занятия проводятся в форме групповых занятий (тренировок), сдачи контрольных испытаний, мониторинга.

1.4.7 Режим занятий

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах, при проведении одного часа занятия продолжительность составляет 45 минут.

В соответствии с учебным планом Программы занятия по каждому разделу проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

1.4.8 Возраст детей, участвующих в реализации программы

4-5 лет. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

1.4.9 Условия реализации программы

На занятия дети зачисляются на основании заявления и договора с родителями (законными представителями).

1.5 Особенности реализации Программы

✓ Программа разработана с учётом современных требований педагогики, психологии, физиологии, теории и методики физического воспитания.

✓ Наличие комплексного подхода к содержанию занятий, т.е. использование игровых технологий, элементов спортивных игр с регулируемой физической нагрузкой.

✓ Разнообразное содержание занятий, обеспечивающее их привлекательность.

✓ Проведение педагогического мониторинга с целью определения динамики актуального индивидуального профиля развития ребенка и решения следующих задач: индивидуализации образования (поддержка ребенка, построение его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития) и оптимизации работы с группой детей.

1.6. Планируемые результаты освоения Программы

Планируемые результаты освоения Программы - это целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на отдельном возрастном этапе.

При успешном освоении Программы планируется достижение следующих результатов. Ребенок:

✓ имеет представления о ценности здоровья; у него сформировано желание вести здоровый образ жизни;

✓ имеет представление о строении тела, о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека;

✓ знает и соблюдает культурно-гигиенические навыки;

- ✓ имеет знания о правильной осанке и пытается ее поддерживать;
- ✓ имеет первоначальные знания о физических упражнениях, подвижных играх;
- ✓ может ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону;
- ✓ может строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу, находить своё место в строю;
- ✓ ходит прямо, сохраняя заданное направление, равновесие, не шаркая ногами;
- ✓ бегаёт, согласуя движения рук и ног, изменяя направление, сохраняя равновесие, изменяет темп бега в соответствии с указанием, движения более уверенные, ребенок реже падает;
- ✓ сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая предметы;
- ✓ может пробежать до 300 метров;
- ✓ на бегу может перепрыгнуть через небольшое препятствие;
- ✓ прыгает на двух ногах на месте, вперед и назад, с продвижением, может сделать 5-6 прыжков вперед подряд;
- ✓ прыгает через скакалку, крутит обруч;
- ✓ прыгает в длину с места не менее 70 см;
- ✓ осваивает прыжки на одной ноге, при этом руки они держат произвольно;
- ✓ ползает на четвереньках, подлезает под натянутую верёвку, перелезает через бревно, лежащее на полу;
- ✓ выполняют различные упражнения, в разных исходных положениях и с разнообразным спортивным инвентарем;
- ✓ выполняет движения по сигналу педагога, согласовывает темп и ритм у упражнений по показу взрослого;
- ✓ берет, держит, переносит, кладет, катает, бросает мяч из-за головы, от груди;
- ✓ катает мяч в заданном направлении;
- ✓ отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд;
- ✓ бросает мяч о пол и вверх 2-3 раза подряд и ловит его;
- ✓ метает предметы правой и левой рукой на дальность, на расстояние не менее 5 метров;
- ✓ освоил на уровне умения элементы спортивных игр;
- ✓ активен в подвижной игре, понимает и выполняет роли, проявляет самостоятельность.

1.7 Формы контроля. Оценочные материалы

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения, физической подготовленности, физического развития и функционального

состояния обучающихся в процессе освоения ими Программы и проводится периодически:

- ✓ сентябрь (первичный);
- ✓ январь (промежуточный)
- ✓ май (итоговый).

1.7.1. Определение уровня физической подготовленности.

Требования к проведению диагностики физической подготовленности детей дошкольного возраста

Уровень физической подготовленности дошкольников отражает эффективность организации процесса физического воспитания в результате внедрения здоровьесберегающих технологий и инноваций.

Физическая подготовленность ребенка характеризуется степенью сформированности у него навыков основных видов движений (бег, прыжки, метание, лазание), развития физических и волевых качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость, решительность, настойчивость, выдержка), а также функцией равновесия, координационными способностями.

Диагностика физической подготовленности должна проводиться не только методически правильно, но и с соблюдением основных рекомендаций.

Требования к организации и проведению тестирования физической подготовленности детей:

1. Тесты, определяющие физическую подготовленность и их оценочные критерии должны соответствовать возрастным особенностям ребенка, учитывать состояние его здоровья и физического развития.

2. К двигательному тестированию допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний и имеющие соответствующую спортивную одежду и обувь, предварительно обученные правильному выполнению тестов.

3. При выполнении двигательных тестов необходим постоянный контроль за самочувствием испытуемого со стороны инструктора.

4. При обнаружении во время проведения тестов каких-либо отклонений со стороны здоровья, плохого самочувствия у испытуемого он отстраняется от тестирования и направляется к врачу.

5. После перенесенных острых заболеваний, травм длительность периода освобождения от сдачи контрольных тестов определяется врачом.

6. Для получения более достоверной информации по физической подготовленности детей тесты необходимо проводить всегда при одинаковых условиях и по возможности в одно и то же время.

7. Тестирование проводится в спортивном зале или на улице (на спортивной площадке, беговых дорожках стадиона) при благоприятных метеорологических условиях. С целью профилактики травматизма прыжок в

длину с места рекомендуется проводить в спортивном зале на резиновом покрытии.

8. Перед началом тестирования преподаватель инструктирует ребенка о цели и задачах испытания, затем проводит разминку с целью подготовки организма испытуемого к предстоящим нагрузкам.

9. Способы выполнения тестовых упражнений строго регламентированы, инструктор должен максимально точно измерять параметры выполнения заданий и заносить результаты в протокол тестирования.

10. При выполнении теста инструктору необходимо следить за правильной организацией и техникой безопасности при выполнении упражнения. Особое внимание следует уделить фактору безопасности в месте финиширования при беге на 90 м и челночном беге. Поблизости от этого места не должно быть таких потенциально опасных предметов, как скамейки, барьеры, мячи.

11. Проводить диагностику рекомендуется три раза в год (сентябрь, январь, май). При проведении диагностики необходимо отследить развитие всех основных физических качеств.

12. На каждого ребенка заводится информационно-диагностическая карта. Итоги подводятся в конце года занятий. Это позволяет своевременно корректировать обучение с учетом индивидуальных особенностей ребенка.

Контрольные упражнения (тесты) для определения развития физических качеств и физической подготовленности детей дошкольного возраста

1. Бег 30 метров с высокого старта (для оценки быстроты и скорости движений).

2. Бег 90 метров с высокого старта (оценивается уровень развития выносливости).

3. Поднимание туловища в сед из положения лёжа на спине за 30 сек (для измерения скоростно-силовой выносливости мышц сгибателей туловища у дошкольников обоего пола)

4. Прыжок в длину с места (для измерения динамической силы мышц нижних конечностей)

5. Наклон туловища вперёд, стоя на гимнастической скамейке (кубе) (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок.)

6. Челночный бег «3×10м» тест на определение ловкости и координационных способностей. Определяет способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.)

7. Удержание равновесия на одной ноге (тест оценивает статическую координацию и состояние вестибулярного аппарата)

Оценочные таблицы

Мальчики

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100 % и выше	85-99 %	70-84 %	51-69 %	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Тест 1. Бег на 30 м, сек					
4,0-4,5	8,1 и ниже	8,2-8,6	8,7-9,2	9,3-9,9	10,0 и выше
4,6-4,11	7,6 и ниже	7,7-8,1	8,2-8,7	8,8-9,5	9,6 и выше
5,0-5,5	6,9 и ниже	7,0-7,5	7,6-8,1	8,2-8,9	9,0 и выше
Тест 2. Бег на 90 м, сек					
4,0-4,5	28,8 и ниже	28,9-31,9	32,0-35,0	35,1-39,2	39,3 и выше
4,6-4,11	28,4 и ниже	28,5-31,5	31,6-34,6	34,7-38,8	38,9 и выше
5,0-5,5	28 и ниже	30,0-28,1	33,8-30,1	34,9 – 33,9	35 и выше
Тест 3. Поднимание туловища в сед из положения лёжа на спине за 30 сек, кол-во раз					
4,0-4,5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
4,6-4,11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
5,0-5,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
Тест 4. Прыжок в длину с места, см					
4,0-4,5	85 и выше	74-84	63-73	49-62	48 и ниже
4,6-4,11	95 и выше	84-94	73-83	59-72	58 и ниже
5,0-5,5	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
Тест 5. Наклон туловища вперёд, стоя на гимнастической скамейке (кубе), см					
4	>8	6—8	1—5	0—1	<2
5	>9	7—9	2—6	0—1	<1
Тест 6. Челночный бег 3x10 м, сек					
4	<11,9	12,2—11,9	12,5—12,3	13,0—12,6	>13,0
5	<11,2	11,3—11,2	12,0—11,7	12,5—12,5	>12,5
Тест 7. Удержание равновесия на одной ноге					

4	8,0 – 7,1	7,0 – 5,1	5,0 – 4,1	4,0 – 3,1	3,0 – 1,0
5	12,0 – 10,1	10,0 – 8,1	8,0 – 5,0	5,0 – 3,1	3,0 – 1,0

Девочки

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100 % и выше	85-99 %	70-84 %	51-69 %	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Тест 1. Бег на 30 м, сек					
4,0-4,5	8,3 и ниже	8,4-8,8	8,9-9,4	9,5-10,1	10,2 и выше
4,6-4,11	7,9 и ниже	8,0-8,4	8,5-9,0	9,1-9,8	9,9 и выше
5,0-5,5	7,2 и ниже	7,3-7,8	7,9-8,4	8,5-9,2	9,3 и выше
Тест 2. Бег на 90 м, сек					
4,0-4,5	29,0 и ниже	29,1-32,1	32,2-35,2	35,3-39,4	39,5 и выше
4,6-4,11	28,7 и ниже	28,8-31,8	31,9-34,9	35,0-39,1	39,2 и выше
5,0-5,5	28,4 и ниже	28,5-31,4	31,5-34,5	34,6-38,8	38,9 и выше
Тест 4. Поднимание туловища в сед из положения лёжа на спине за 30 сек, кол-во раз					
4,0-4,5	11 и выше	9-10	7-8	4-6	3 и ниже
4,6-4,11	12 и выше	10-11	8-9	5-7	4 и ниже
5,0-5,5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
Тест 5. Прыжок в длину с места (см)					
4,0-4,5	80 и выше	68-79	56-67	42-55	41 и ниже
4,6-4,11	90 и выше	78-89	66-77	49-65	48 и ниже
5,0-5,5	95 и выше	84-94	73-83	56-72	55 и ниже
Тест 5. Наклон туловища вперёд, стоя на гимнастической скамейке (кубе), см					
4	>10	8—10	3—7	0—2	<0
5	>11	9—11	4—8	1—3	<1
Тест 6. Челночный бег 3 x 10 м (сек)					
4	<12,1	12,4—12,1	12,7—12,5	13,2—12,8	>13,2
5	<11,4	11,8—11,4	12,2—11,9	12,8—12,3	>12,8

Тест 7. Удержание равновесия на одной ноге (сек)					
4	8,0 – 7,1	7,0 – 5,1	5,0 – 4,1	4,0 – 3,1	3,0 – 1,0
5	12,0 – 10,1	10,0 – 8,1	8,0 - 5,0	5,0 – 3,1	3,0 – 1,0

Методика проведения тестов

ТЕСТ «Бег на 30 метров с высокого старта»

На беговой дорожке длиной не менее 40 м обозначается линия старта и через 30 м линия финиша.

За линией финиша на расстоянии 5-6 м ставятся яркий флажок или другой ориентир.

Детям дается задание пробежать всю дистанцию, не замедляя движения, с максимально возможной скоростью. Рекомендуется проводить забеги по двое, подбирая детей с примерно одинаковой физической подготовленностью. Сначала пробегают девочки, затем мальчики или наоборот. Инструктор по физической культуре (воспитатель) с секундомером стоит сбоку у линии финиша, его помощник с флажком - у стартовой линии и помогает в организации забегов. По команде помощника «На старт!» дети принимают положение высокого старта, по команде «Внимание!» помощник поднимает флажок вверх, по команде «Марш!» помощник резко опускает флажок вниз, а инструктор по физической культуре (воспитатель) включает секундомер. Дети бегут в полную силу до ориентира, не останавливаясь на линии финиша. Секундомер выключается в момент пересечения линии финиша. Точность измерения - до 0,1 сек. Участникам дается 1 попытка.

ТЕСТ «Бег на 90 метров с высокого старта»

На беговой дорожке длиной не менее 100 м обозначается линия старта и через 90 м линия финиша.

За линией финиша на расстоянии 5-6 м ставятся яркий флажок или другой ориентир.

Детям дается задание пробежать всю дистанцию, не замедляя движения, с максимально возможной скоростью. Рекомендуется проводить забеги по двое, подбирая детей с примерно одинаковой физической подготовленностью. Сначала пробегают девочки, затем мальчики или наоборот. Инструктор по физической культуре (воспитатель) с секундомером стоит сбоку у линии финиша, его помощник с флажком - у стартовой линии и помогает в организации забегов. По команде помощника «На старт!» дети принимают положение высокого старта, по команде «Внимание!» помощник поднимает флажок вверх, по команде «Марш!» помощник резко опускает флажок вниз, а инструктор по физической культуре (воспитатель) включает секундомер. Дети бегут в полную силу до ориентира, не останавливаясь на линии финиша. Секундомер выключается в момент пересечения линии финиша. Точность измерения - до 0,1 сек. Участникам дается 1 попытка.

ТЕСТ «Поднимание туловища в сед из положения лёжа на спине за 30 сек»

Из И.П. лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90°, стопы на ширине плеч, руки скрещены на груди, взрослый прижимает ступни ребёнка к полу. По команде «Марш!» участник выполняет за 30 сек максимально возможное число подъемов туловища до седа, возвращаясь обратным движением в И.П., до касания пола лопатками и затылком. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре. Неправильное выполнение: отсутствие полного касания пола двумя частями тела: лопатками и затылком. Участникам дается 1 попытка.

ТЕСТ «Прыжок в длину с места». Из исходного положения стоя, стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела и махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Тест необходимо проводить на мате или мягком грунтовом покрытии (можно использовать яму с песком). Участникам дается 3 попытки. В зачет идет лучший результат.

ТЕСТ «Наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке (кубе)».

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

ТЕСТ «Челночный бег 3x10м». Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, кладет мешочек с песком, возвращается к линии старта, берет другой и преодолевает последний отрезок. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Тестируют по 2 человека.

ТЕСТ «Удержание равновесия на одной ноге».

Стойка на одной ноге, другая согнута и её пятка касается коленного сустава опорной ноги, руки на поясе, голова прямо. Отсчет времени начинается после принятия устойчивого положения, а прекращается в момент потери равновесия.

Определение прироста показателей физических качеств

Оценка темпов прироста показателей физических качеств определяется по формуле:

$$W = 100 (V1 - V2) / \frac{1}{2} (V1+V2),$$

где W - прирост показателей темпов в %, V1 - исходный уровень, V2 - конечный уровень.

Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Темпы прироста (%)	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8-10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

1.7.2 Определение показателей физического развития дошкольников

Для определения показателей физического развития ребенка используется соматометрический (антропометрический) метод, включающий измерение и оценку длины тела, массы тела, окружности грудной клетки.

Проведение антропологических измерений проводится в помещении, в котором поддерживается температура зоны комфорта (22-24°C).

Все измерения проводятся на правой стороне тела ребенка.

Для проведения измерений необходимы: ростомер - 1 шт., весы медицинские - 1 шт., сантиметровая лента - 2 шт.

Измерение длины тела. Длина тела измеряется от верхушечной точки на голове до пола. Обследуемый ребенок должен стоять правым боком к взрослому, на ровной горизонтальной поверхности пола, прямо, соединив пятки. Голова фиксируется по горизонтали. Необходимо следить за тем, чтобы антропометр не отклонялся от вертикальной линии. Точность измерения до 0,1 см. Измерения проводятся в сантиметрах.

Измерение массы тела. Измерение массы тела проводится десятичными весами (медицинскими рычажного типа, без верхней одежды и обуви). При взвешивании ребенок стоит на середине площадки, спокойно. До измерения весы должны показывать нуль. Точность измерения — 50 г.

Измерение окружности грудной клетки (ОГК). Для измерения

окружности грудной клетки используется сантиметровая лента, которую при обнаружении вытягивания заменяют на новую (рекомендуется заменять через 200 - 250).

При измерении у мальчиков лента накладывается сзади под нижние углы лопаток, спереди по нижнему краю сосковой линии. У девочек — по верхнему краю грудных желез. При наложении ленты ребенок несколько приподнимает руки, затем опускает их и стоит в спокойном состоянии, при котором проводится измерение. Затем фиксируются показатели при глубоком вдохе и в момент полного выдоха. Показатели записываются в сантиметрах.

Средние возрастные показатели роста, массы тела и окружности грудной клетки

Возраст	Девочки			Мальчики		
	Вес, кг	Рост, см	ОГК, см	Вес, кг	Рост, см	ОГК, см
4 года	16,02 ± 2,30	100,56 ± 5,76	53, 4± 2,3	17,14 ± 2,18	102,44 ± 4,74	54,8 ± 2,2
5 лет	18,48 ± 2,44	109,00 ± 4,72	56,2 ± 2,3	19,70 ± 3,02	110,40 ± 5,14	57,0 ± 3,0

1.7.3 Определения функционального состояния дошкольников

Измерение артериального давления (систолического и диастолического). Для проведения измерения потребуется ртутный манометр Короткова — 1 шт. Артериальное давление измеряется в положении сидя, в спокойном состоянии, на правой руке ребенка с использованием специальных манжет для детей. Для детей от 2 до 5 лет применяется манжетка М-55, в 6 лет — М-85 (ширина манжетки в мм).

Освободить руку ребенка от одежды, наложить манжетку на среднюю треть предплечья. Давление в манжетке быстро поднимают на 20—30 мм выше того давления, при котором происходит облитерация радиального пульса (140—160 мм рт.ст.), далее со скоростью не более 2—3 мм рт.ст. за пульсацию артерии снижают давление в манжетке. Момент появления нового тона (звука) соответствует систолическому давлению. При полном повышении тонов фиксируется диастолическое давление. Измерения проводятся 2 раза, в протокол вписывается средняя арифметическая величина двух измерений.

Нормы артериального давления дошкольников

Возраст	Граничные значения нормы (мм рт. ст.)
4-6	100-115/60-77

Измерение частоты сердечных сокращений. Число сердечных

сокращений (ЧСС) измеряется секундомером по пульсу или сердечному толчку в течение 30 с в положении сидя, приложив ладонь к области сердца ребенка. Далее это число умножают на 2 и получают число пульсовых ударов за 1 мин.

Нормы частоты сердечных сокращений дошкольников, уд/мин

Возраст	Среднее значение нормы ЧСС (уд/мин)
2-4	90-140
4-6	86-126

Измерение жизненной емкости легких. Жизненная емкость легких измеряется воздушным спирометром. Ребенок должен сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем глубокий полный вдох и равномерный максимальный выдох до отказа в трубку спирометра. Испытание проводится 3 раза, записывается наибольший результат с точностью до 100 см³. Мундштук после каждого исследования дезинфицируется в растворе марганцовокислого калия или борной кислоты.

Нормы жизненной емкости легких дошкольников, мл

Возраст в годах	Мальчики	Девочки
4	650 – 1000	650 - 1000
5	1100 - 1500	1100 - 1400

Измерение физической работоспособности. К тестированию допускаются дети, не имеющие острых и хронических заболеваний, относящиеся к I группе здоровья. Для проведения теста РWC₁₇₀ необходимо иметь:

- а) набор ступенек разной высоты (см);
- б) метроном с частотой звуковых сигналов в диапазоне 60-100 уд/мин;
- в) секундомер.

Помещение, в котором проводится тестирование, должно быть достаточно просторным (не менее 4 м² на одного человека), светлым, чистым, хорошо проветренным до начала испытания. Температуру воздуха в нем следует поддерживать в пределах 18-20° С.

Порядок проведения теста:

1. В течение 5 мин перед началом теста ребенок отдыхает сидя. У него измеряется частота сердечных сокращений в покое. Результат заносится в протокол. Затем подбирается высота ступеньки (/г), которая индивидуальна для каждого ребенка в зависимости от длины его ноги.

Длина ноги (см): 53 55 58 60 62 65 67 70 72.

Высота ступеньки (см): 16 17 18 19 20 21 22 23 24.

Эта величина (h — высота ступеньки, см) вписывается в протокол тестирования.

Нагрузка начинается и заканчивается по команде взрослого. Восхождение на ступеньку проводится в течение 2 мин с частотой подъемов 30 в 1 мин. Ходьба проводится под счет взрослого или удары метронома. Каждое восхождение выполняется на 4 счета (на 4 удара метронома) следующим образом:

- ребенок ставит одну ногу всей ступней на ступеньку;
- поднимает вторую ногу и приставляет к первой — в этот момент он стоит обеими ногами на ступеньке;
- опускает одну ногу на пол;
- и приставляет к ней другую. Это одно восхождение.

При движении можно оказывать помощь ребенку, слегка придерживая его за руку, с целью поддержания ритма движения и необходимой его частоты.

После нагрузки необходимо измерить частоту сердечных сокращений и записать протокол тестирования.

Определение физической работоспособности (PWC_{170}) проводится расчетным методом по формуле Л.И. Абросимовой, В.Е. Карасик:

$$PWC_{170} = \frac{170 - ЧСС_{покоя}}{ЧСС_{нагр.} - ЧСС_{покоя}} * N$$

где $N = Pnh$,

здесь P — масса ребенка (кг);

n — число подъемов на ступеньку в 1 мин (30);

h — высота ступеньки.

Нормы физической работоспособности дошкольников, Вт

Возраст в годах	Мальчики	Девочки
4	75 – 80	70 - 75
5	85 - 90	80 - 85

1.7.4 Определение уровня зрелости нервных процессов дошкольников

Для определения функциональной зрелости нервных процессов применяется теппинг-тест.

Методика проведения. Лист бумаги разделяется на 6 одинаковых квадратов, которые нумеруются следующим образом:

1 2 3
6 5 4

Перемещение осуществляется в соответствии с указанной нумерацией. Суть задания заключается в том, что дети должны в максимальном темпе

нанести точки в каждом из квадратов («насыпать зернышки птичкам»). Начало и переход из квадрата в квадрат осуществляются по команде воспитателя. Продолжительность обозначения точек в квадрате — 10 с.

Результаты данного задания позволяют судить о зрелости нервной системы (силе, выносливости, работоспособности). Чем больше количество точек обозначено в первом квадрате, тем выше уровни зрелости нервного процесса; чем дольше удерживается первоначально заданный темп (1 квадрат), тем сильнее нервные процессы, тем выносливее нервная система.

Если ребенок не только сохраняет заданный темп, но и увеличивает его, это говорит о силе зрелости нервной системы. Результаты теппинг-теста говорят не только об уровне развития нервной системы, но и указывают на типологическую характеристику ребенка. Слабый тип нервной системы характеризуется значительным снижением количества точек в последних квадратах и наличием некоторых пиков. К сильному типу нервной системы относятся дети, у которых сохраняется стабильность темпа или наблюдается его увеличение.

Анализ теппинг-теста и интерпретация результатов

Сила нервных процессов является показателем работоспособности нервных клеток и нервной системы в целом. Сильная нервная система выдерживает большую по величине и длительности нагрузку, чем слабая. Методика основана на определении динамики максимального темпа движения рук. Опыт проводится последовательно — сначала правой, а затем левой рукой. Полученные в результате варианты динамики максимального темпа могут быть условно разделены на пять типов:

- выпуклый тип — темп нарастает до максимального в первые 10-15 секунд работы; далее к 25-30 секундам он может снизиться ниже исходного уровня, то есть того уровня, который наблюдался в первые 5 секунд работы; этот тип кривой свидетельствует о наличии у испытуемого сильной нервной системы;
- ровный тип — максимальный темп удерживается примерно на одном уровне в течение всего времени работы; этот тип кривой характеризует нервную систему испытуемого как нервную систему средней силы;
- нисходящий тип — взятый испытуемым максимальный темп снижается уже со второго 5-секундного отрезка и остается на сниженном уровне в течение всей работы; этот тип кривой свидетельствует о слабости нервной системы испытуемого;
- промежуточный тип — темп работы снижается после первых 10-15 секунд; этот тип расценивается как промежуточный между средней и слабой силой нервной системы — средне-слабая нервная система;
- вогнутый тип — первоначальное снижение максимального темпа сменяется затем кратковременным возрастанием темпа до исходного уровня; вследствие способности к кратковременной мобилизации такие испытуемые также относятся к группе лиц со средне-слабой нервной системой.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Учебный план

№	Название	Месяцы/часы									
		Сент	Окт	Ноя	Дек	Янв	Февр	Март	Апр	Май	Всего
1	Подвижные игры	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
2	Подвижные игры с элементами спортивных	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
	Итого	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72

2.2. Календарно-тематическое планирование

<i>№ занятия</i>	<i>Краткое содержание занятий</i>	<i>Часы</i>
	Подвижные игры	
	Сентябрь	
1	Знакомство с целями и задачами первого года обучения. Техника безопасности. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ на месте. Ознакомление с подвижной игрой на развитие ловкости "Мыши водят хоровод". Ознакомление с подвижной игрой на развитие быстроты "Солнышко и дождик". Упражнения на дыхание, построение, подведение итогов занятия.	1
2	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ в движении. Упражнения на ориентацию в пространстве. Закрепление подвижной игры на быстроту "Солнышко и дождик". Ознакомление с подвижной игрой на развитие ловкости "Воробушки и кот". Упражнения на расслабление, построение, подведение итогов занятия.	1
3	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. Ознакомление с различными видами прыжков. Правила дыхания при выполнении прыжков и беговых комбинаций. Закрепление подвижной игры на ловкость "Воробушки и кот". Ознакомление с подвижной игрой на развитие быстроты "Воробушки и автомобиль". Упражнения на развитие силовых способностей, построение, подведение итогов занятия.	1
4	Строевые упражнения. Построение в шеренгу, в колонну по одному. Ходьба и бег с изменением направления. Закрепление подвижной игры на быстроту "Воробушки и автомобиль". Ознакомление с подвижной игрой на развитие быстроты "Кот и мыши". Игра на внимание, упражнения на развитие координации и гибкости, построение, подведение итогов занятия.	1

Октябрь		
5	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ в круге. Закрепление подвижной игры на развитие быстроты "Кот и мыши". Ознакомление с подвижной игрой на развитие быстроты "У медведя во бору". Упражнения на дыхание, упражнения на развитие силовых способностей, построение, подведение итогов занятия.	1
6	Строевые упражнения, упражнения на ориентацию в пространстве. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ со скакалкой. Закрепление подвижной игры на развитие быстроты "У медведя во бору". Ознакомление с подвижной игрой на развитие ловкости "Через ручеек". Упражнения на расслабление, упражнения на координацию, построение, подведение итогов занятия.	1
7	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с гимнастическими палками. Ознакомление с различными видами прыжков. Правила дыхания при выполнении прыжков и беговых комбинаций. Закрепление подвижной игры на развитие ловкости «Через ручеек». Ознакомление с подвижной игрой на развитие быстроты "Птички и кошка". Упражнения на гибкость, построение, подведение итогов занятия.	1
8	Строевые упражнения. Построение в шеренгу, в колонну по одному. Ходьба и бег с изменением направления движений. Закрепление подвижной игры на развитие быстроты "Птички и кошка". Ознакомление с подвижной игрой на развитие ловкости "Снежинки и ветер". Игра на внимание, упражнение на гибкость, построение, подведение итогов занятия.	1
Ноябрь		
9	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ на месте. Упражнения на ориентацию в пространстве. Закрепление подвижной игры на развитие ловкости "Снежинки и ветер". Ознакомление с подвижной игрой на развитие быстроты "Найди себе пару". Упражнения на дыхание, упражнение на гибкость, построение, подведение итогов занятия.	1
10	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ в движении. Упражнения на ориентацию в пространстве. Закрепление подвижной игры на развитие быстроты "Найди себе пару". Ознакомление с подвижной игрой на развитие быстроты "Поезд". Упражнения на расслабление, упражнение на гибкость, построение, подведение итогов занятия.	1
11	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. Ознакомление с различными видами прыжков. Правила дыхания при выполнении прыжков и беговых комбинаций. Закрепление подвижной игры на развитие ловкости "Поезд". Ознакомление с подвижной игрой на развитие координации "Поймай мяч". Упражнения на развитие силовых способностей, построение, подведение итогов занятия.	1

12	Строевые упражнения. Построение в шеренгу, в колонну по одному. Ходьба и бег с изменением направления по сигналу. Закрепление подвижной игры на развитие координации "Поймай мяч". Ознакомление с подвижной игрой на развитие быстроты "Змейка". Игра на внимание, упражнения на развитие силовых способностей, построение, подведение итогов занятия.	1
	Декабрь	
13	Строевые упражнения. Построение в шеренгу, в колонну по одному. Ходьба и бег с изменением направления. Закрепление подвижной игры на развитие быстроты "Змейка". Ознакомление с подвижной игрой на развитие быстроты "Мыши водят хоровод". Упражнения на дыхание, упражнения на гибкость, построение, подведение итогов занятия.	1
14	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ в круге. Закрепление подвижной игры на развитие быстроты "Мыши водят хоровод". Совершенствование подвижной игры на развитие быстроты "Солнышко и дождик". Упражнения на расслабление, упражнения на гибкость, построение, подведение итогов занятия.	1
15	Строевые упражнения, упражнения на ориентацию в пространстве. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ со скакалкой. Совершенствование подвижной игры на развитие быстроты "Солнышко и дождик". Совершенствование подвижной игры на развитие быстроты "Воробушки и кот". Упражнения на гибкость, построение, подведение итогов занятия.	1
16	Строевые упражнения. Построение в шеренгу, в колонну по одному. Ходьба и бег с изменением направления. Совершенствование подвижной игры на развитие быстроты "Воробушки и кот". Совершенствование подвижной игры на развитие ловкости "Кот и мыши". Игра на внимание, упражнения на развитие силовых способностей, построение, подведение итогов занятия.	1
	Январь	
17	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ на месте. Упражнения на ориентацию в пространстве. Совершенствование подвижной игры на развитие ловкости "Кот и мыши". Совершенствование подвижной игры на развитие быстроты "У медведя во бору". Упражнения на дыхание, упражнения в равновесии, построение, подведение итогов занятия.	1
18	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ в движении. Упражнения на ориентацию в пространстве. Совершенствование подвижной игры на развитие быстроты "У медведя во бору". Совершенствование подвижной игры на развитие ловкости "Через ручеек". Упражнения на расслабление, упражнение на гибкость, построение, подведение итогов занятия.	1
19	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. Ознакомление с различными видами прыжков. Правила дыхания при выполнении прыжков и беговых комбинаций.	1

	Совершенствование подвижной игры на развитие ловкости "Через ручеек". Совершенствование подвижной игры на развитие быстроты "Птички и кошка". Упражнения в лазании, построение, подведение итогов занятия.	
20	Строевые упражнения. Построение в шеренгу, в колонну по одному. Ходьба и бег с изменением направления по сигналу. Совершенствование подвижной игры на развитие быстроты "Птички и кошка". Совершенствование подвижной игры на развитие ловкости "Снежинки и ветер". Игра на внимание, упражнения в перелазании и преодолении препятствий, построение, подведение итогов занятия.	1
	Февраль	
21	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ в круге. Совершенствование подвижной игры на развитие ловкости "Снежинки и ветер". Совершенствование подвижной игры на развитие быстроты "Найди себе пару". Упражнения на дыхание, упражнения в метании и ловле, построение. подведение итогов занятия.	1
22	Строевые упражнения, упражнения на ориентацию в пространстве. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ со скакалкой. Совершенствование подвижной игры на развитие быстроты "Найди себе пару". Совершенствование подвижной игры на развитие быстроты "Поезд". Упражнения на расслабление, упражнения в переползании, построение, подведение итогов занятия.	1
23	Строевые упражнения. Построение в шеренгу, в колонну по одному. Ходьба и бег с изменением направления. Совершенствование подвижной игры на развитие быстроты "Поезд". Совершенствование подвижной игры на развитие координации "Поймай мяч". Упражнения на развитие силовых способностей, построение, подведение итогов занятия.	1
24	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ на месте. Упражнения на ориентацию в пространстве. Совершенствование подвижной игры на развитие координации «Поймай мяч». Совершенствование подвижной игры на развитие быстроты «Змейка». Игра на внимание, упражнения на развитие силовых способностей, построение, подведение итогов занятия.	1
	Март	
25	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ в движении. Упражнения на ориентацию в пространстве. Совершенствование подвижной игры на развитие быстроты «Змейка». Совершенствование подвижной игры на развитие координации "Мыши водят хоровод". Упражнения на дыхание, упражнения на развитие силовых способностей, построение, подведение итогов занятия.	1
26	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. Ознакомление с различными видами прыжков. Правила дыхания при выполнении прыжков и беговых комбинаций.	1

	Совершенствование подвижной игры на развитие координации "Мыши водят хоровод". Совершенствование подвижной игры на развитие быстроты "Солнышко и дождик". Упражнения на расслабление, упражнения на развитие силовых способностей, построение, подведение итогов занятия.	
27	Строевые упражнения. Построение в шеренгу, в колонну по одному. Ходьба и бег с изменением направления по сигналу. Совершенствование подвижной игры на развитие быстроты "Солнышко и дождик". Совершенствование подвижной игры на развитие быстроты "Воробушки и кот". Упражнения в равновесии, построение, подведение итогов занятия.	1
28	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ в круге. Совершенствование подвижной игры на развитие быстроты "Воробушки и кот". Совершенствование подвижной игры на развитие быстроты "Кот и мыши". Игра на внимание, упражнения в лазании, построение, подведение итогов занятия.	1
Апрель		
29	Строевые упражнения, упражнения на ориентацию в пространстве. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ со скакалкой. Совершенствование подвижной игры на развитие быстроты "Кот и мыши". Совершенствование подвижной игры на развитие быстроты "У медведя во бору". Упражнения на дыхание, упражнения в перелазании и преодолении препятствий, построение, подведение итогов занятия.	29
30	Строевые упражнения. Построение в шеренгу, в колонну по одному. Ходьба и бег с изменением направления. Совершенствование подвижной игры на развитие быстроты "У медведя во бору". Совершенствование подвижной игры на развитие быстроты "Через ручеек ". Упражнения на расслабление, упражнения в метании и ловле, построение, подведение итогов занятия.	30
31	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ на месте. Упражнения на ориентацию в пространстве. Совершенствование подвижной игры на развитие быстроты "Через ручеек". Совершенствование подвижной игры на развитие координации "Птички и кошка". Упражнения в переползании, построение, подведение итогов занятия.	31
32	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. Ознакомление с различными видами прыжков. Правила дыхания при выполнении прыжков и беговых комбинаций. Совершенствование подвижной игры на развитие координации "Птички и кошка". Совершенствование подвижной игры на развитие быстроты "Снежинки и ветер". Игра на внимание, упражнения на развитие силовых способностей, построение, подведение итогов занятия.	32
Май		
33	Строевые упражнения. Построение в шеренгу, в колонну по одному.	1

	Ходьба и бег с изменением направления по сигналу. Совершенствование подвижной игры на развитие координации "Снежинки и ветер". Совершенствование подвижной игры на развитие быстроты "Найди себе пару". Упражнения на дыхание, упражнения на развитие силовых способностей, построение, подведение итогов занятия.	
34	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ в круге. Совершенствование подвижной игры на развитие быстроты "Найди себе пару". Совершенствование подвижной игры на развитие быстроты "Поезд". Упражнения на расслабление, упражнение на развитие силовых способностей, построение подведение итогов занятия.	1
35	Строевые упражнения, упражнения на ориентацию в пространстве. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ со скакалкой. Совершенствование подвижной игры на развитие быстроты "Поезд". Совершенствование подвижной игры на развитие координации "Поймай мяч". Упражнения на развитие силовых способностей, построение, подведение итогов занятия.	1
36	Строевые упражнения. Построение в шеренгу, в колонну по одному. Ходьба и бег с изменением направления. Совершенствование подвижной игры на развитие координации "Поймай мяч". Совершенствование подвижной игры на развитие быстроты «Змейка». Игра на внимание, упражнения на развитие силовых способностей построение, подведение итогов занятия.	1
Подвижные игры с элементами спортивных игр		
Сентябрь		
1	Знакомство с целями и задачами. Техника безопасности. История зарождения игры «Волейбол». Ознакомление с техническими элементами волейбола. Обучение стойки игрока, передвижениям, остановке шагом, прыжком. Подводящие упражнения к ловле и передачи мяча: бросок мяча вверх и ловля его двумя (одной) руками, бросок мяча вниз перед собой и ловля его двумя (одной) руками, броски мяча в пол и ловля мяча. Подвижная игра, подготавливающая к обучению технике передачи-ловли мяча: «Мяч в воздухе». Упражнения на дыхание, построение, подведение итогов занятия.	1
2	Закрепление стойки игрока, передвижений, остановки шагом, прыжком, броска вверх, об пол и ловле мяча. Обучение броска мяча из-за головы одной и двумя руками в парах (по воздуху, в пол). Подвижная игра, направленная на совершенствование ловли: «Кого назвали, тот и ловит». Упражнения на дыхание, построение, подведение итогов занятия.	1
3	Закрепление броска мяча из-за головы одной и двумя руками в парах (по воздуху, в пол). Подвижные игры на развитие прыгучести в игре «Удочка», «Прыжки через препятствия». В подвижной игре «10 передач» обучение детей стойке игрока, броску мяча из-за головы. Упражнения на дыхание, построение, подведение итогов занятия.	1

4	Закрепление передвижений. Обучение броскам из-за головы при перемещении в стойке. Подвижная игра, направленная на ориентирование в пространстве: «Ловишка с мячом». Упражнения на дыхание, построение, подведение итогов занятия.	1
Октябрь		
5	Знакомство с расстановкой на площадке. Обучение броскам мяча сверху двумя руками над собой. Подвижная игра, направленная на закрепление техники передачи мяча: «Передал-садись». Упражнения на расслабление, построение, подведение итогов занятия.	1
6	Закрепление бросков мяча сверху двумя руками над собой. Обучение броскам мяча сверху двумя руками партнеру на месте через сетку. Подвижная игра, направленная на закрепление техники броска мяча сверху: «10 передач». Упражнения на расслабление, построение, подведение итогов занятия.	1
7	Закрепление броска мяча сверху двумя руками партнеру на месте через сетку. Обучение броскам мяча сверху двумя руками партнеру в движении, ловле мяча снизу. Подвижная игра, направленная на закрепление техники передачи мяча сверху и на внимание: «У кого меньше мячей?». Упражнения на расслабление, построение, подведение итогов занятия.	1
8	Закрепление броска мяча сверху двумя руками партнеру в движении, ловле мяча снизу. Обучение ловле мяча снизу в движении. Подвижная игра, направленная на закрепление техники передачи мяча и ловкость: «Меткие стрелки». Упражнения на расслабление, построение, подведение итогов занятия.	1
Ноябрь		
9	Закрепление ловле мяча снизу в движении. Обучение нижней подачи, правилам игры в «Пионербол». Игра в «Пионербол». Упражнения на дыхание, построение, подведение итогов занятия.	1
10	Закрепление нижней подачи, правил игры в «Пионербол». Обучение переходам и правилам замены. Игра в «Пионербол» с передачами мяча сверху. Упражнения на дыхание, построение, подведение итогов занятия.	1
11	Закрепление переходов и правил замены. Игра в «Пионербол». Упражнения на дыхание, построение, подведение итогов занятия.	1
12	Закрепление переходов и правил замены. Игра в «Пионербол». Упражнения на дыхание, построение, подведение итогов занятия.	1
Декабрь		
13	Знакомство с целями и задачами. Техника безопасности. История зарождения игры «Баскетбол». Ознакомление с техническими элементами баскетбола. Обучение стойки игрока, передвижениям, остановке шагом, прыжком. Подводящие упражнения к ловле и передачи мяча: бросок мяча вверх и ловля его двумя (одной) руками, бросок мяча вниз перед собой и ловля его двумя (одной) руками. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Подвижная игра, подготавливающая к обучению технике передачи-ловли мяча: «Играй, играй, мяч не теряй». Упражнения	1

	на дыхание, построение, подведение итогов занятия.	
14	Закрепление техники перемещений, ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте. Обучение ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении. Подвижная игра, подготавливающая к обучению технике передачи-ловли мяча: «Поймай мяч». Упражнения на дыхание, построение, подведение итогов занятия.	1
15	Закрепление ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Обучение ловли и передачи мяча двумя руками от груди с шагом и сменой места, ведению мяча правой и левой рукой на месте, броску мяча двумя руками с места. Подвижная игра, подготавливающая к обучению технике передачи-ловли мяча: «Обгони мяч». Упражнения на дыхание, построение, подведение итогов занятия.	1
16	Закрепление ведения мяча правой и левой рукой на месте, броска мяча двумя руками с места. Обучение ведению мяча шагом и бегом, броску мяча двумя руками после ведения. Подвижная игра, подготавливающая к броску мяча в корзину: «У кого меньше мячей». Упражнения на дыхание, построение, подведение итогов занятия.	1
	Январь	
17	Закрепление ведения мяча шагом и бегом, броска мяча двумя руками после ведения. Обучение ведению мяча с изменением направления и скорости, броска мяча в движении после двух шагов. Подвижная игра, направленная на совершенствование точности броска: «Мяч в корзину». Упражнения на расслабление, построение, подведение итогов занятия.	1
18	Закрепление броска мяча в движении после двух шагов. Обучение передачи мяча от плеча одной рукой, двумя руками в пол. Одной рукой в пол. Подвижная игра, направленная на закрепление техники передачи-ловли мяча: «Мяч водящему». Упражнения на расслабление, построение, подведение итогов занятия.	1
19	Закрепление передачи мяча в парах на месте, в движении и с отскоком от пола. Обучение броску в корзину с 2-3 метров. Подвижная игра, направленная на совершенствование точности передачи мяча: «Подвижная цель». Упражнения на расслабление, построение, подведение итогов занятия.	1
20	Закрепление броска в корзину с 2-3 метров. Обучение ведению мяча на месте поочередно правой и левой рукой. Подвижная игра, направленная на совершенствование точности броска: «Чья команда больше». Упражнения на расслабление, построение, подведение итогов занятия.	1
	Февраль	
21	Закрепление ведения мяча на месте поочередно правой и левой рукой. Обучение индивидуальным действиям, выбору позиции, опека игрока без мяча. Игра в мини-баскетбол. Упражнения на дыхание, построение, подведение итогов занятия.	1
22	Закрепление индивидуальных действий, выбора позиции, опеке игрока без мяча. Обучение групповым действиям в защите, взаимодействиям двух, трех игроков в нападении. Игра в мини-	1

	баскетбол. Упражнения на дыхание, построение, подведение итогов занятия.	
23	Обучение командным действиям в защите и нападениям, правилам соревнований. Игра в мини-баскетбол. Упражнения на дыхание, построение, подведение итогов занятия.	1
24	Закрепление командным действиям в защите и нападениям, правил соревнований. Игра в мини-баскетбол. Упражнения на дыхание, построение, подведение итогов занятия.	1
	Март	
25	Знакомство с целями и задачами первого года обучения. Техника безопасности. Ознакомление с техническим элементом игры в футбол: ведение мяча (разнообразными частями стопы). Развитие скоростных способностей посредством подвижной игры без мяча «Приключение в сказочный лес». Ознакомление с подвижной игрой с мячом «Бег среди деревьев». Ознакомление с техническим элементом игры в футбол: ведение мяча (разнообразными частями стопы) - «Кочки и холмы». Ознакомление с подвижной игрой с мячом «Волшебное поле». Игра в футбол. Упражнения на дыхание, построение, подведение итогов занятия.	1
26	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Тематическое занятие «Приключение пиратов». «Выбор корабля»: ведение мяча «восьмеркой». «Сражение»: разновидности ударов по мячу ногой. Подвижная игра с мячами «Акула в море»: ведение мяча с изменением направления. Игра в футбол. Упражнения на расслабление, построение подведение итогов.	1
27	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Тематическое занятие «Приключение с динозаврами». «Тихо идет динозавр»: ориентация в пространстве, реакция на объект, «Проучить динозавра»: эстафета с мячами. Подвижная игра с мячами «Салки с динозавром»: ведение мяча с изменением направления. Игра в футбол. Упражнения на ОФП, построение, подведение итогов занятия.	1
28	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Тематическое занятие «Полет на самолете». «Воробьи и вороны»: разновидности бега, ходьбы, приседаний. Подвижная игра без предмета «Полеты»: бег с изменением направления. Эстафета с мячами «Разгрузить самолет». Игра в футбол. Подвижная игра на внимание, построение, подведение итогов занятия.	1
	Апрель	
29	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Тематическое занятие «Танковое сражение». «Полоса препятствий»: разновидности бега, ходьбы, прыжков. «Заряжай, огонь»: разновидности ударов по мячу ногой. Подвижная игра с мячами «Танки в горах»: ведение мяча с изменением направления. Игра в футбол. Подвижная игра на внимание, построение, подведение итогов занятия	1
30	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Тематическое занятие «Приключение в джунглях» «Повтори за обезьянкой»:	1

	разновидности бега, ходьбы, прыжков. «Логово медведя»: эстафета с мячами. Подвижная игра с мячами «Хвосты»: ведение мяча с изменением направления. Игра в футбол. Подвижная игра на внимание, построение, подведение итогов занятия.	
31	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Тематическое занятие «Карибское море». «Крабы и каракатицы»: развитие координации. Подвижная игра с предметом «Поиски сокровищ»: бег с изменением направления. Подвижная игра с мячами «Сражение». Игра в футбол. Подвижная игра на внимание, построение, подведение итогов занятия.	1
32	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Тематическое занятие «Защита замка». Подвижная игра с мячами «Не зевай»: развитие координации, ориентация в пространстве. Подвижная игра без предмета «Салки с драконом»: бег с изменением направления. Эстафета с предметом «Полоса препятствий»: развитие координации, ориентация в пространстве. Игра в футбол. Подвижная игра на внимание, построение, подведение итогов занятия	1
Май		
33	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Тематическое занятие «Полет на космическом корабле». «Полет на корабле»: разновидности бега, ходьбы. Подвижная игра без предмета «Молекула»: ориентация в пространстве, внимание. Подвижная игра с мячами «Атака астероидов»: разновидности ударов по мячу ногой. Игра в футбол. Подвижная игра на внимание, построение, подведение итогов занятия	1
34	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Тематическое занятие «Кладоискатели». Подвижная игра с мячами «Салки с волком»: ведение мяча, развитие координации. «Сквозь лес и горы»: ведение мяча с изменением направления. Эстафета с предметом «Сокровище»: ведение мяча с изменением направления. Игра в футбол. Подвижная игра на внимание, построение, подведение итогов занятия	1
35	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Тематическое занятие «Спасатели». «Стой, иди!»: разновидности бега, остановок, развитие внимания. «Два берега»: разновидности ударов по мячу ногой. «Не проходимые болота»: ведение мяча, развитие координации. Игра в футбол. Подвижная игра на внимание, построение, подведение итогов занятия.	1
36	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Тематическое занятие «Космонавты». «Полоса препятствий»: развитие координации, ориентация в пространстве. «Полет в космос»: разновидности бега, ходьбы, прыжков. «Запуск ракеты»: разновидности ударов по мячу ногой. Игра в футбол. Подвижная игра на внимание, построение, подведение итогов занятия	1

2.3 Организация занятий

2.3.1 Структура занятия

Подготовительная часть:

Основная ее цель — подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия. Исходя из этого в подготовительной части решаются следующие методические задачи:

✓ обеспечение первоначальной организации занимающихся и их психического настроения на занятие;

✓ активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;

✓ обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности (выполнение несложных физических упражнений);

✓ обеспечение специальной готовности к первому виду упражнений основной части урока (выполнение подводящих и подготовительных упражнений).

Общая продолжительность подготовительной части составляет 10—20% от общего времени и зависит от продолжительности занятия, вида учебного материала, температуры окружающей среды и др.

Основная часть:

Цель основной части — решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного занятия.

В основной части вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части урока. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых способностей, тонкой координации движений, выполняют в начале основной части урока, а упражнения, связанные с силой и выносливостью, в конце. Причем, развитие специальной выносливости, если она запланирована, осуществляется раньше, чем развитие общей выносливости. Состав всех упражнений в основной части урока рекомендуется подбирать таим, чтобы они оказывали разностороннее влияние.

Для поддержания эмоционального тонуса и закрепления пройденного на уроке материала преподавателю следует завершать основную часть подвижными играми и игровыми заданиями и упражнениями с включением движений, разученных на уроке.

Продолжительность основной части зависит от продолжительности занятия, объема и интенсивности нагрузки, пола и возраста занимающихся и др.

Заключительная часть:

Цель заключительной части — постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно

спокойное состояние. В соответствии с этой целью решается ряд методических задач:

- ✓ снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж);

- ✓ регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание);

- ✓ подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся (здесь необходимо предусмотреть дальнейшее стимулирование сознательной активности занимающихся на последующих уроках);

- ✓ сообщение домашнего задания для самостоятельных занятий физическими упражнениями, для подтягивания «слабых мест».

Длительность заключительной части 3—5 мин.

2.3.2 Регуляция нагрузки на занятии

Физическая нагрузка на занятиях дозируется и зависит от:

- ✓ подбора физических упражнений и подвижных игр (от простого к сложному),

- ✓ продолжительности физических упражнений и подвижных игр,

- ✓ числа повторений,

- ✓ выбора исходных положений,

- ✓ темпа движений,

- ✓ степени усилия,

- ✓ точности,

- ✓ сложности,

- ✓ ритма,

- ✓ количества отвлекающих упражнений,

- ✓ эмоционального фактора.

Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности детей и их возраста. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей.

2.3.3 Организационно - методические рекомендации по проведению занятий

В подвижных играх необходимо следить за тем, чтобы все дети, активно участвовали в играх, соблюдая правила. Начинать играть только после того, когда все дети поняли правила и поучаствовали в пробной игре.

На начальном этапе обучения необходимо больше внимания уделять разнообразию упражнений и подвижных игр. Особое значение имеют такие игры, в которых все дети по отдельности или в парах могут действовать с мячом.

Действия по перебрасыванию мяча привычные для детей и являются подготовительными к обучению броскам мяча в корзину в баскетболе, передачам мяча через сетку в волейболе. После этого целесообразно давать упражнения, связанные с обучением ведению мяча, сочетая их с упражнениями и играми с бросками мяча в корзину в баскетболе, передачам мяча сверху и приему мяча снизу, подачам в волейболе.

2.4 Результаты освоения Программы

К окончанию года обучения по Программе, ребенок осваивает определенный объем знаний, умений, навыков:

Подвижные игры

Знает: основы правил техники безопасности на занятиях подвижными играми; о простейшем строении тела, о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека; о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений; о понятии «правильная осанка», ее роль и влияние на организм ребенка; правила проведения подвижных игр и эстафет; правила поведения во время подвижных игр; причины травматизма и правила его предупреждения.

Умеет: держать правильную осанку; правильно дышать без задержки дыхания; выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость); проявить смекалку и находчивость, быстроту и координацию; строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу, находить своё место в строю; выполнять действия по сигналу; ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону; прыгать, выполнять беговые комбинации, в беге в разных направлениях, не наталкиваться друг на друга; ходить по узкой дорожке; ловить и бросать мяч.

Владеет: мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарем; правильным отталкиванием и приземлением при прыжках; разновидностями ходьбы и бега.

Подвижные игры с элементами спортивных игр

Знает: основы правил техники безопасности на занятиях спортивными играми; о простейшем строении тела, о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека; о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений; о понятии «правильная осанка», ее роль и влияние на организм ребенка; правила поведения во время спортивных игр; причины травматизма и правила его предупреждения; основные правила соревнований по спортивным играм; технику перемещения и остановок в спортивных играх; технику ведения мяча в футболе и баскетболе; технику броска в баскетболе; технику передач в спортивных играх (баскетбол, волейбол, футбол); технику ударов в футболе.

Умеет: правильно перемещаться по площадке, останавливаться и прыгать; вести баскетбольный и футбольный мяч прямо и с изменением

направления движения; бросать баскетбольный мяч в кольцо с места; делать удар по воротам; делать передачи различными мячами партнеру (в волейболе через сетку) и ловить мяч.

Владеет: перемещениями по площадке, остановками и прыжками; ведением мяча по прямой и с изменением направления движения (в футболе и баскетболе); передачами и ловлей различных мячей (волейбольный мяч – через сетку); бросками с места в баскетболе; ударами по воротам в футболе.

2.5. Материально-техническое обеспечение

Подвижные игры

№ п/п	Перечень инвентаря	Количество
1.	Обручи	20
2.	Скакалки	20
3.	Гимнастические палки	20
4.	Гимнастические скамейки	5
5.	Барьеры невысокие	20
6.	Конусы	40
7.	Мячи теннисные	20
8.	Мячи волейбольные	20
9.	Манишки разного цвета	20

Подвижные игры с элементами спортивных игр

№ п/п	Перечень инвентаря	Количество
1.	Футбольные мячи	20
2.	Мячи теннисные	20
3.	Мячи волейбольные	20
4.	Мячи баскетбольные	20
5.	Баскетбольные кольца	2
6.	Футбольные ворота	2
7.	Волейбольная сетка	1
8.	Скакалки	20
9.	Гимнастические палки	20
10.	Гимнастические скамейки	5
11.	Барьеры невысокие	20
12.	Конусы	40
13.	Манишки разного цвета	20

Список литературы

Подвижные игры:

1. Борисова, М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет : Учебное пособие / М. М. Борисова. – М. : Мозаика-Синтез, 2012. – 48с.
2. Власенко, Н. Э. 300 подвижных игр для дошкольников : Практическое пособие / Н. Э. Власенко. – М. : Айрис пресс, 2011. – 159 с.
3. Картушина, М.Ю. Сюжетные физкультурные занятия для детей средней группы ДОУ / М. Ю. Картушина. – М. : Скрипторий, 2011. – 109 с.
4. Парфенова, И. И. Самые веселые подвижные игры для детей: лучшие дворовые игры под одной обложкой : [6+] / И.И. Парфенова. – М. : Эксмо, 2014. – 231 с.
5. Пензулаева, Л. И. Физкультурные занятия с детьми 3-5 лет: Учебное пособие для воспитателя дет.сада / Л. И. Пензулаева. – М. : Детство-Пресс, 2017. – 155 с.
6. Рунова, М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду : методическое пособие / М. А. Рунова. – М. : Мозаика-Синтез, 2015. – 225 с.
7. Соченова, Е. А. Игры-эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря : Учебное пособие / Е. А. Соченова. – СПб. : Детство-пресс, 2010. – 64 с.
8. Сочеванова, Е. А. Подвижные игры с бегом. Для детей 4-7 лет : Учебное пособие / Е. А. Сочеванова. – М.: ДетствоПресс, 2012. – 48 с.
9. Степаненкова, Э. Я. Физическое воспитание в детском саду : программа и методические рекомендации : для занятий с детьми 2-7 лет / Э. Я. Степаненкова. – М. : Мозаика-Синтез, 2009. – 95 с.
10. Степаненкова, Э.Я. Сборник подвижных игр: для занятий с детьми 2-7 лет / Э. Я. Степаненкова. – М. : Мозаика-синтез, 2016. – 141 с.
11. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка : Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальностям "Дошкольная педагогика и психология", "Педагогика и методика дошкольного образования" / Э. Я. Степаненкова. - М. : Академия, 2008. – 364 с.
12. Яковлева, Л. В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Часть 2 : Пособие для педагогов дошкольных учреждений в трех частях : конспекты занятий для второй младшей и средней групп : 16+ / Л. В. Яковлева, Р. А. Юдина. – М. : Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2014. – 207 с.
13. Яковлева, Л. В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Часть 3 : Пособие для педагогов дошкольных учреждений в трех частях : конспекты занятий для старшей и подготовительной к школе групп : спортивные праздники и развлечения : 16+ / Л. В. Яковлева, Р. Д. Юдина. – М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2014. – 253 с.

Подвижные игры с элементами спортивных игр:

1. Адашкявичене, Э. Й. Баскетбол для дошкольников : Из опыта работы / Э. Й. Адашкявичене. – М. : Просвещение, 1983. – 79 с.
2. Волошина, Л. Н. Влияние подвижных игр с элементами спорта на развитие двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.07 / Л.Н. Волошина. - Екатеринбург, 2001. – 160 с.
3. Волошина, Л. Н. Играйте на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет : программа, конспекты занятий, материалы для бесед, методика обучения в разновозрастных группах : [издание в pdf-формате] / Л. Н. Волошина, Т. В. Курилова. - М. : Просвещение : Вентана-Граф, 2021. – 222 с.
4. Громова, О. Е. Спортивные игры для детей / О. Е. Громова. – М.: Сфера, 2008. – 121 с.
5. Железняк, Н. Ч. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования / Железняк Н. Ч., Желобкович Е. Ф. – М. : Скрипторий, 2009. – 111 с.
6. Желобкович, Е. Ф. Футбол в детском саду : конспекты занятий / Желобкович Е. Ф. – М. : Скрипторий, 2009. – 86 с.
7. Пензулаева, Л. И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет : конспекты занятий / Л. И. Пензулаева. – М. : Мозаика-Синтез, 2009. – 78 с.
8. Пензулаева, Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения с детьми 3-5 лет : Пособие для педагогов дошко. учреждений / Л.И. Пензулаева. – М.: Владос, 2001. – 108 с.
9. Пензулаева, Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет : Пособие для педагогов дошко. учреждений / Л. И. Пензулаева. – М. : Владос, 2001. – 108 с.
10. Скороходова, Н. Н. Подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения с элементами игры в волейбол : Учебно-методическое пособие / Н. Н. Скороходова, Т. Я. Магун ; Министерство науки и высшего образования РФ, ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет имени П. П. Семенова-Тян-Шанского» (ЛГПУ имени П. П. Семенова-Тян-Шанского), Институт физической культуры и спорта, Кафедра спортивных дисциплин. - Липецк : ЛГПУ им. П. П. Семенова-Тян-Шанского, 2018. – 49 с.
11. Скороходова, Н. Н. Подвижные игры, эстафеты с элементами игры в футбол : Учебно-методическое пособие / Н. Н. Скороходова, В. В. Чеботарев ; Министерство образования и науки РФ, ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет имени П. П. Семенова-Тян-Шанского», Институт физической культуры и спорта. – Липецк : ЛГПУ им. П. П. Семенова-Тян-Шанского, 2016. – 69 с.
12. Трусова, Н. А. Обучение технике игры в мини-баскетбол : Учебное пособие / Н. А. Трусова, Н. Н. Квицинская, Н. Ф. – Пенза, 2001. – 50 с.