

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НЕФТЕЮГАНСКА
«ДЕТСКИЙ САД № 25 «РОМАШКА»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад №25 «Ромашка»
Протокол № 1 от 29.08.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Исполняющий обязанности заведующего
МБДОУ «Детский сад №25 «Ромашка»
Н.Н.Филатова
Приказ от 29.08.2023 № 191

**Программа дополнительного образования
МБДОУ «Детский сад №25 «Ромашка»
«ЗДОРОВЯЧОК»**

Автор: Павлова Лариса Юрьевна,
инструктор по физической культуре

Нефтеюганск, 2023г.

Содержание

1 . Целевой раздел программы	
1.1 Пояснительная записка	3
1.2. Нормативно-правовая база	3
1.3 Цели и задачи реализации Программы	3
1.4. Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.5. Формы реализации Программы	4
1.6. Особенности возрастной группы, которым адресована программа	4
1.7. Система оценки результатов освоения Программы	5
2. Содержательный раздел	
2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития образовательная область «Физическая культура».	6
2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы.	8
2.3.Подводящие упражнения, развивающие физические качества, необходимые для выполнения заданных тестов.	8
2.4. Перспективно-календарный план.	8
2.5. Особенности взаимодействия с родителями воспитанников с законными представителями	9
3. Организационный раздел	
3.1. Методические материалы	9
3.2. Материально-техническое обеспечение	9
3.3.Учебный план	10
3.4. Расписания занятия	10
4.Краткая презентация программы	10
5.Приложение	11

1. Целевой раздел.

1.1 Пояснительная записка

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях. За последнее время число здоровых детей уменьшилось в пять раз и составляет 10% от общего количества (Горькова Л. Г., Обухова Л. А., 2005). Занятия физической культурой является частью общечеловеческой культуры и рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка. В результате происходит созревание и совершенствование жизненно важных физиологических систем организма дошкольника, повышаются его адаптивные возможности и устойчивость к внешним воздействиям, приобретаются необходимые двигательные умения и навыки, физические качества, формируется личность в целом.

Во время занятий оздоровительной физической культурой с дошкольниками важно удовлетворение их естественной потребности в движении и ощущении «мышечной радости». При этом особое внимание следует обратить на развитие интереса детей к занятиям физкультурой. В связи с этим одним из путей в решении проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний являются тренировочные занятия.

Программа дополнительного образования «Здоровячок» разработана в соответствии:

- Статьей 12 Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования в РФ до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.;
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые);
- Письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3628-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Государственной программой Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Развитие образования», утверждённой постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа- Югры от 31.10.2021 № 468-п;

1.2. Цель и задачи реализации программы

Цель: развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста посредством тренировки.

Задачи:

- укрепление здоровья воспитанников, повышение общей работоспособности;
- формирование специфических умений и навыков для выполнения упражнений;
- обучение технике выполнения упражнений по тестам.
- формирование навыков тренировочной и соревновательной деятельности;
- формирование личностных качеств, направленных на оценивание собственных достоинств и недостатков;

- формирование эстетической направленности занятий физическими упражнениями.

1.4. Принципы и подходы к формированию Программы.

1. Принцип научности предполагает построение занятий в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.
2. Принцип систематичности обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков. Заключается в непрерывности, планомерности использования средств, во всех возможных формах их проявления в течении всего курса занятий.
3. Принцип постепенности определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».
4. Принцип доступности – изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся.
5. Принцип учета возрастного развития движений предусматривает степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.
6. Принцип чередования нагрузки важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений.
7. Принцип наглядности играет важную роль в обучении движениям и является неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности. Процесс строится с использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой, тактильной и двигательной.
8. Принцип сознательности и активности предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков, самоконтроля действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

1.5. Формы реализации программы.

Работа в секции проходит в форме занятий с включением подвижных игр, игровых упражнений, эстафет (см Приложение 1).

1.6. Особенности возрастной группы, которым адресована Программа.

Особенности развития детей 6-7 лет.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. У ребенка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идет на лыжах ит.п. Он различает скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребенок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Все это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений.

Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата.

Многих детей привлекает результат движений, возможность померяться силой и ловкостью со сверстниками (последнее особенно свойственно мальчикам).

У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений.

В совместной двигательной деятельности, особенно в подвижных играх соревновательного характера, дети делают попытки оценивать свои и чужие поступки и находить линию поведения, отвечающую интересам коллектива.

1.7. Система оценки результатов освоения Программы

Прогнозируемые результаты и их способы проверки.

В соответствии с общепринятыми требованиями обследование физической подготовки детей проводится два раза в год на учетно-контрольных занятиях. Первое обследование в начале учебного года (в октябре), второе – в конце (апреля). Для оценки уровня усвоения двигательных умений и навыков движений используются качественные и количественные показатели. К числу основных физических качеств относят гибкость, различные виды выносливости, силовые качества (мышечную силу), скоростные качества (быстроту), их сочетание (скоростносиловые качества), ловкость, а также координационные способности. Данные для оценки результатов обучения берутся из методических рекомендации для определения уровня физической подготовленности детей 3-7 лет проживающих в условиях Среднего Приобья.

1. Тест на определение скоростных качеств:

Цель: Определить уровень развития скоростных качеств в беге на 30м, с высокого старта.

Методика: В забеге участвуют не менее двух человек. По команде “На старт!” участники подходят к линии старта. По команде “Внимание!” наклоняются вперед и по команде “Марш!” бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется результат.

2. Тест на определение координационных способностей:

Цель: Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Методика: В забеге могут принимать участие один или два участника. Перед началом забега на линии старта для каждого участника кладут два кубика. По команде “На старт!” участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклон тела вперед. По команде “Марш!” берут один кубик, бегут к финишу, кладут кубик на линию финиша, возвращаются назад, берут второй кубик, переносят его на линию финиша. По касанию кубиком финишной линии фиксируется время бега.

3. Тест на определение выносливости:

Цель: Определить выносливость в непрерывном беге на 300м у детей дошкольного возраста.

Методика: Бег можно выполнять как в спортивном зале, так и на стадионе. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Используются две команды: «На старт!», «Марш». При пересечении ребенком финишной линии фиксируется время

4. Тест на определение скоростно-силовых качеств:

Цель: Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Методика: Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние вперед. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Дается три попытки. Фиксируется лучший результат

5. Тест на определение гибкости:

Цель: Определить гибкость при и наклоне вперед из положения.

Методика: Наклон вперед из положения сидя на полу: На полу мелом наносится линия А-Б, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1см. Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками-20-30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки, то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент “достань игрушку”.

6. Тест на определение силовых способностей:

Цель: Определить силу в подтягивание на перекладине из виса хватом сверху из виса лёжа на подвесной перекладине (до 80см.)

Методика: По команде “Начинай!” производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При выгибании тела, сгибании

ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идёт в зачёт.

7. Тест на определение силовой выносливости:

Цель: Определить силовые качества в сгибание туловища.

Методика: Испытуемый лежит на спине, руки за головой, ноги удерживаются партнером (колени прямые, стопы прижаты к опоре).

По команде «Можно» испытуемый выполняет сгибание туловища до вертикали (сед прямой), затем возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется максимальное количество раз в течение одной попытки.

Таблица оценок физической готовности детей 6-7 лет

Уровень физической подготовленности		
Высокий	Средний	Низкий
Мальчики. Тест 1. Бег на 30м		
6,3 и ниже	6,4-8,2	8,3 и выше
Девочки		
6,7 и ниже	6,8-8,5	8,6 и выше
Мальчики. Тест 2 Челночный бег (3x10)		
10,0 и ниже	10,1-11,4	11,5 и выше
Девочки		
10,2 и ниже	10.3-11,6	11,7 и выше
Мальчики. Тест 3. Бег на 300м сек		
74 и ниже	74,1-127	128 и выше
Девочки		
84 и ниже	85,0-137	138 и выше
Мальчики. Тест 4. Прыжки в длину с места, см		
125 и выше	124-85	82 и ниже
Девочки		
115 и выше	114-79	78 и ниже
Мальчики. Тест 5. Наклон вперед из положения сидя, см		
11 и выше	10.9-2,1	2 и ниже
Девочки		
15,5 и выше	15,4-2,9	3,0 и ниже
Мальчики. Тест 6. Подтягивание из виса лежа		
10 и выше	9-5	5и ниже
Девочки		
6 и выше	5-3	3 и ниже
Мальчики. Тест 7. Подъем туловища в сед, раз за 30 сек		
14 и выше	13-8	7 и ниже
Девочки.		
13 и выше	12-7	6 и ниже

Оценка физической подготовленности. (см.Приложение3)

2. Содержательный раздел.

2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития образовательная область «Физическая культура».

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию

опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».

Основные цели и задачи:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

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

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни детей подготовительной к школе группа.

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура детей подготовительной к школе группа.

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

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

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться

в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы.

Формы работы: тренировочное занятие, игра, контрольно-диагностическая деятельность, соревнования, состязания.

Занятия проводятся по перспективно-календарному плану, используя на протяжении учебного года (9 месяцев, 2 раза в неделю, во второй половине дня). Занятия проводятся по типу тренировки, используя тестовую направленность, включая разнообразные игры и упражнения.

В разминку включаются различные виды ходьбы и бега, прыжки, ускорение. В основную часть занятия включаются игровые упражнения на всестороннее развития физических качеств таких как: гибкость, ловкость, силу, выносливость. В конце основной части проводится подвижная игра. В заключительную часть включаются малоподвижные игры, упражнения на восстановления дыхания, расслабление, подведением итогов.

После каждого занятия отмечаются успехи детей, поясняется, что было выполнено ими хорошо, какие нарушения они допустили. В результате дети усваивают, что инструктор во время игр и упражнений наблюдает за каждым из них, поэтому при повторении стараются тщательно выполнять его требования.

К концу года, когда дети хорошо осваивают технику выполнения, тестовых упражнениях. (Приложение1).

2.3. Подводящие упражнения, развивающие физические качества, необходимые для выполнения заданных тестов:

1. Быстрота (тест - бег 30метров):

- бег из различных исходных положений;
- бег под различные сигнальные команды (хлопок, свисток, «Марш!»);
- ускорение на различных отрезках.

2.Координация (тест - челночный бег 3x10м):

- бег из различных исходных положений;
- бег с изменением направления;
- бег по команде с остановками, с выполнением задания

3. Выносливость (тест – бег 300метров):

- бег с преодолением препятствий;
- равномерный бег до 5 минут;
- длительное выполнение упражнений с малой интенсивностью.

4. Скоростно-силовые качества (тест - прыжок в длину с места):

- выпрыгивание вверх с обеих ног, до касания предмета рукой;
- выпрыгивание вверх с подтягиванием коленей к груди, «лягушка»;

- прыжки на двух ногах с продвижением вперед, перепрыгивая через предметы (с изменением высоты предмета, расстояния между предметами);
- прыжки через скакалку;
- прыжки в длину с места с приземлением на гимнастический мат.

5. Гибкость (тест-наклон вперед из положения сидя ноги врозь):

- наклоны;
- махи;
- упражнения на гибкость в парах;
- вращательные движения;
- статические упражнения на гибкость;
- упражнения на гибкость с предметами.

6. Сила (тест-подтягиванию из виса лёжа на подвесной перекладине):

- сгибание- разгибание рук в упоре лежа;
- упражнения с набивным мячом (передача, выталкивание), способствующие укреплению мышц рук;
- упражнение с сопротивлением в парах;
- силовые упражнения с использованием собственного веса.

7. Силовая выносливость (тест-сгибании туловища):

- сгибание- разгибание туловища в упоре лежа;
- силовые упражнения с использованием собственного веса.

2.4. Перспективно-колендарный план.

(см Приложение 2)

2.5. Планирование взаимодействия с семьями воспитанников.

- Сентябрь – участие в родительских собраниях. Тема: «Отбор детей в секцию»
- Ноябрь – встреча с родителями. Презентация программы «Здоровячок»
- Февраль- домашние задания «Подготовительные упражнения тестовой направленности».
- Апрель – «Губернаторские состязания»

3. Организационный раздел.

3.1 Учебно – методический комплекс

- 1.Л.Д.Глазырина. В.А. Овсянкин. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: ВЛАДОС 1999г.
2. Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать – М.: Просвещение, 1983г.
- 3.Л.Д. Глазырина. Физическая культура дошкольникам. М.: ВЛАДОС 1999г.
4. Маханева М. Д. С физкультурой дружить – здоровым быть! – М.:ООО ТЦ «Сфера», 2009г.
5. М.А. Рунова. Двигательная активность ребенка в детском саду 5-7лет. М.: Мозайка-Синтез, 2000г.
6. Методические рекомендаций Челябинского государственного института физической культуры, Общероссийской системы мониторинга физического развития (от 29 декабря 2001г. № 916). Материалы систематизированы и приняты к работе на методическом объединении инструкторов по физической культуре г.Нефтеюганска.
7. Э.Я. Степоненкова. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М.: «Академия», 2001г.

3.2 Материально-техническое обеспечение. Занятия проводятся в спортивном зале. На занятиях используется следующее оборудование: набивные мячи весом 1кг, стойки-

ориентиры, скамейки, гантели, гимнастические мячи, скакалки, тренажеры, перекладина для подтягивания, гимнастическая стенка, сколодром.

3.3 Учебный план.

Объем образовательной нагрузки.	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц	Кол-во занятий в год	Длительность занятия
Дети 6-7 лет	2	8	72	30 мин

3.4.Расписания занятий.

Вторник. 16.00-16.30.

Четверг. 16.10.-16.40

Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости, координации.**«Шишки, желуди, орехи»**

В середине круга водящий, а остальные, разбившись по тройкам, становятся один за другим лицом к центру (первый номер - в трех-четырех шагах от входящего. Ведущий дает всем играющим названия: первые в тройках - шишки, вторые - желуди, третьи - орехи. По сигналу водящий громко говорит, например: "Орехи!" Все играющие, названные орехами, должны поменяться местами, а водящий стремится стать на любое освободившееся место. Если ему это удастся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим. Если водящий скажет: "Желуди!" - меняются местами стоящие вторыми в тройках, если: "Шишки!" - меняются местами стоящие в тройках первыми. Когда игра освоена, водящему можно вызывать двух или трех игроков в тройках, например: "Шишки! Орехи!" Вызванные также должны поменяться местами. Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими. Правила игры запрещают вызванным оставаться на месте, не перебегая в какую-нибудь другую тройку. Такой игрок идет водить. При повторении игры каждую тройку можно построить не в колонну, а в кружок.

«Догони мяч»

Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. Выбирают водящего. Водящий делает шаг назад. Его место в круге остаётся свободным. Пятому от водящего ребёнка дают большой мяч. Дети дружно произносят: «Раз, два, три-беги!» По этому сигналу играющие начинают передавать мяч вправо по кругу, а водящий бежит (за кругом) в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем до него дойдёт мяч. Игра повторяется с новым ведущим.

«Перемена мест»

На площадке в произвольном порядке начерчены кружки на расстоянии 3-5м один от другого. Каждый из участников игры стоит в кружке, а водящий ходит среди них. По сигналу играющие меняются кружками, а водящий старается занять какой-либо кружок. Оставшийся без кружка становится водящим.

Подвижные игры на развитие выносливости.**«Поймай лягушку»**

Все игроки на ограниченной площадке принимают положение упор присев с опорой на руки, выставленные вперёд. В таком же положении за пределами площадки находятся и двое водящих. По сигналу они выпрыгивают лягушкой с поочерёдной опорой на руки и ноги на площадку, и продвигаясь таким образом, стараются приблизиться к играющим и осалить кого-либо из них. Те имеют право убежать тоже только способом «лягушка». Никому не разрешается в ходе игры сидеть на корточках, оторвав руки от пола. Продвигаться можно вперёд или назад толчком двух ног или рук. Каждый, кого осалит водящие, становятся лягушкой и начинает ловить остальных игроков. Участник, пойманный последним, объявляется победителем.

«Невод»

Играющие разбегаются по площадке. Один игрок-водящий, он ловит детей, которые убегают от него, меняя направления движения. Поймав игрока, водящий берет его за руку, и они вдвоем ловят остальных. Каждый следующий пойманный присоединяется к ним. И так пока не останется один, самый ловкий игрок.

«Очисти свой огород»

Играющие делятся на 2-е команды. Каждая из них становится по разные стороны площадки на расстоянии 10 - 12 метров друг от друга. Перед игроками одинаковое количество разных по весу мячей. По команде ведущего, игроки начинают перекатывать мячи на сторону другой команды (запрещается мячи перебрасывать) По сигналу водящего игра останавливается. Выигрывает та команда, стороне которой меньше мячей.

Подвижные игры на развитие силы.

«Перетягивание каната»

Игроки делятся на 2 команды. Канат укладывают так, чтобы его середина находилась на контрольной отметке. Игроки обеих команд берутся за канат. По команде ведущего, игроки начинают тянуть канат на свою сторону. Выигрывает команда, перетянувшая соперников через контрольную отметку.

«Посади картошку»

Игроки делятся на 2-3 команды. У каждой команды 2 набивных мяча, которые в руках первого игрока. На расстоянии 10 метров от линии кладется обруч. По команде, участники бегут к обручу и оставляя в нем мячи, возвращаются и передают эстафету следующему. Второй участник бежит к обручу, забирает мячи, возвращается и передает мячи следующему участнику и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая «сажать картошку».

«Петушинный бой»

На площадке обозначается 3 квадрата на расстоянии 2х метров друг от друга. Размер первого квадрата 3х3 метра, второго – 2х2 метра, третьего – 1х1 метр. Ведущий вызывает в первый квадрат (3х3 м) - 4х участников. По сигналу они принимают положение стоя на одной ноге, руки за спиной и стараются плечом вытолкнуть соперника из круга. Трое участников переходят во второй квадрат, и таким же способом продолжают борьбу. Оставшиеся двое продолжают борьбу в третьем квадрате. Выигрывает участник, оставшийся в квадрате. По мере освобождения квадратов - туда заходят другие участники.

«Челнок»

Участники делятся на 2е команды и строятся в 2е колонны. Первый участник прыгает в длину. Второй участник тоже прыгает в длину с места приземления первого участника и т.д. Выигрывает та команда, которая дальше прыгнет по результатам всех прыжков.

Подвижные игры на развитие внимания.

«Солнце, ветер, лужа»

По сигналу ведущей «Солнце дети встают в круг», руки- на плечи соседа, по сигналу «Ветер»- размахивают руками над головой, «Лужа»- встают в круг и, взявшись за руки, приседают.

«Стоп, хлопок, раз»

Дети идут колонной друг за другом. На сигнал «Стоп» все останавливаются, на сигнал «Хлоп» подпрыгивают, и на сигнал «Раз» поворачиваются кругом и идут в обратном направлении. Все три сигнала повторяются в ходьбе 5-8 раз. Тот, кто ошибается, выходит из игры. Когда остаётся всего 2-3 играющих, все снова становятся в колонну. Игра продолжается.

«Воробьи- вороны»

Участники, образующие две команды, стоят на середине площадки спиной друг к другу на расстоянии 2м. Одна команда- «воробьи», другая- «вороны». У каждой команды на своей стороне площадки «кормушка». По команде «Во-ро... («бьи» или «ны»)», участники одной команды быстро убегают к своей кормушке, а другой - их догоняют. Затем все встают на прежние места, и подсчитывается число пойманных игроков. Выигрывает команда, игроки которой поймают больше соперников.

«Чье звено скорее соберется?»

Играющие делятся на несколько групп с одинаковым числом детей. Каждая группа выбирает ведущего и становится за ним в колонну. Воспитатель раздает ведущим ленточки разного цвета. По цвету ленточки, звено получает наименование - "зеленые", "синие", "красные", и т.п. По сигналу ведущего, все играющие начинают ходить, бегать, прыгать по площадке в разных направлениях, меняя движения в зависимости от

задаваемого воспитателем темпа и ритма. По сигналу "на места" водящие останавливаются на том месте, где их застал сигнал, и поднимают ленточку вверх. Остальные быстро собираются за водящим в колонны, равняются и стоят по стойке "смирно". Воспитатель отмечает, какое звено собралось первым.

Вариант. Когда все находятся в движении, воспитатель говорит: "Стой!" Все играющие останавливаются и закрывают глаза, а водящие тем временем перебегают на другие места, поднимают ленточки и замирают. Воспитатель произносит: "На места!" Дети открывают глаза и спешат построиться за своим водящим.

Указания. В игре можно использовать разные построения и положения: в шеренги, в круги, сесть на пол по-турецки, остановиться на одной ноге и т.п. Можно ввести условие: "Делай, как водящий", тогда, построившись в звенья, дети принимают позу, показанную водящим.

Подвижные игры с мячом.

«Смени флажок»

Дети делятся на 2 или на 4 одинаковые группы и встают перед линией в параллельные колонны, лицом в одну сторону. С противоположной стороны площадки перед каждой колонной лежит по одному обручу, в обручах флажки (например, зеленые). Каждому первому игроку в колонне дается флажок определенного цвета (например, синего). На сигнал воспитателя "раз" первые дети из колонн (по одному ребенку с каждой) с синими флажками быстро бегут к обручам, Меняют синие флажки на зеленые, возвращаются на свои места и поднимают вверх зеленые флажки. Зеленые флажки передают вторым в своей колонне, сами встают в конце колонны. Колонна подходит к линии. Воспитатель снова дает сигнал, бегут вторые, затем третьи и т. д. Воспитатель каждый раз отмечает того, кто первый сменил флажок и правильно его положил. Игра продолжается до тех пор, пока каждый ребенок с колонны не сменил флажок. Выигрывает та колонна, которая качественно и быстро выполняла задание воспитателя. Игру можно повторить.

«Выручай!»

Дети стоят в кругу лицом в центр. Два ребенка, которых перед этим выбрали, выходят из круга и бегут: один ребенок убегает, другой - догоняет. Ребенок, который убегает, может спастись, встав сзади у кого -нибудь из детей, которые стоят в кругу, и сказать: "Выручай!" Тот ребенок, к которому обратились, должен убежать из круга и тоже встать сзади другого. Если ребенок не успеет встать, ее поймают. При повторении игры выбирают другую пару детей.

«Ловля бабочек»

Из детей выбирается 4 "ловца". Они встают в пары и отходят к краю площадки в одно место. Остальные дети - "бабочки". На слова воспитателя: "Бабочки, бабочки в сад полетели" дети - "бабочки" летают - бегают по всей площадке. На слово воспитателя "ловцы!" два ребенка, держась за руки, стараются словить бабочку: окружить его, соединив свободные руки. Когда ловцы поймают бабочку, они его отводят на край площадки и сажают на скамейку. В это время остальные бабочки присаживаются на корточки. На слова: "Бабочки, бабочки в поле полетели" дети - "бабочки" прыгают по всей площадке. Их ловит другая пара ловцов. Когда будет поймано 4 - 6 бабочек, подсчитывают, сколько поймала каждая пара. Затем выбираются другие ловцы

«Мышеловка»

Дети делятся на две равные группы. Одна группа - "мышки". Они стоят в колонне один за другим. Со второй группы детей сделать 3 круга - это 3 "мышеловки". Дети, которые образуют мышеловки, берутся за руки и на слова воспитателя: "Мышеловка открыта" дети в кругу поднимают руки. Мышки пробегают сначала через одну мышеловку, а затем через вторую и т. д. На слово воспитателя: "хлоп" мышеловка закрывается (дети в кругу опускают руки). Мышки, которые остались в кругу считаются пойманы и становятся в круг. Игра заканчивается, когда все мыши будут пойманы. Выигрывает та мышеловка, где будет больше пойманных мышей. Игра повторяется. Дети меняются ролями.

«Шоферы»

С одной стороны площадки два "гаража" (начертить две параллельные линии на расстоянии 5 - 6 шагов одна от другой). На линиях сделать места для "автомобилей"; поставить кубики. В одном гараже стоят машины с красными рулями (на кубиках лежат красные кружки), а в другом - машины с зелеными рулями (на кубиках лежат зеленые кружочки). Дети - "шоферы", поделены на две равные группы, становятся лицом к своим машинам каждый возле своего руля, которые лежат на кубиках. Воспитатель, который выполняет роль милиционера, стоит на одинаковом расстоянии от двух гаражей и руководит движением машин. Когда он отводит левую руку в бок, дети - шоферы с гаража, стоящий с левой стороны, нагибаются, берут обеими руками руль и готовятся к выезду (колонкой). На поднятый вверх зеленый флажок дети выезжают из гаража и разъезжаются по всей площадке. На красный флажок останавливаются, на зеленый едут дальше. На слова воспитателя: "В гараж" машины возвращаются на свои места. Воспитатель отмечает внимательного шофера, который раньше всех вернулся в гараж. Затем воспитатель отводит руку в сторону и дети - шоферы, которые стоят с правой стороны, делают тоже самое.

«Сова 2»

С одной стороны площадки место для "бабочек" и "жучков". В стороне начертан круг - "гнездо совы". Выделенный ребенок - "сова" встает в гнездо. Остальные дети - "бабочки" и "жучки" встают за линией. Середина площадки свободна. На слово воспитателя: "день" бабочки и жучки летают (дети бегают по площадке). На слово воспитателя: "ночь" бабочки и жучки быстро останавливаются на своих местах и не шевелятся. Сова в это время тихо вылетает на площадку, на охоту и забирает тех детей, которые пошевелились (отводит их в гнездо). На слово воспитателя: "день" сова возвращается в свое гнездо, а бабочки и жучки начинают летать. Игра заканчивается, когда у совы будет 2-3 бабочки или жучка. Воспитатель отмечает детей, которые ни разу не были забраны совой в гнездо.

«Не ошибись!»

Дети, поделены на две одинаковые колонны, стоят на одном конце площадки пред линией. На противоположном конце площадки напротив каждой колонны на линии лежат по 3 разноцветных кубика, а на расстоянии 2 - 3 шагов от кубиков (справа и слева) лежат такие же разноцветные кубики. На слово воспитателя "раз" первые дети в колоннах бегут по прямой к кубикам, берут один из них, отбегают в сторону (один вправо, другой - влево) и берут кубик такого же цвета, как и в руке, с двумя кубиками одного цвета, возвращаются на место и поднимают вверх. Выигрывает тот ребенок, который первый поднял кубики одного цвета вверх, вернувшись на место. Затем дети возвращаются, кладут кубики на места и идут в конец своей колонны. Воспитатель отмечает, кто лучше выполнил задание. Потом на линию выходят вторые, третьи и т. д.

«Стоп!»

С одной стороны площадки за линией дети стоят в шеренге. На расстоянии 10 - 15 шагов от детей чертят круг (диаметром 2 - 3м). Из детей выбирают одного ведущего, который становится в круг спиной к ним. Ведущий закрывает глаза и говорит: "Быстро иди, не отставай, стоп!" В то время, когда он говорит эти слова, дети большими шагами быстро идут вперед по направлению к ведущему. На слово "стоп!" все замирают на местах, ведущий быстро смотрит. Если ребенок не успел остановиться и встать ровно, ведущий снова ведет его к линии, и он при повторении игры начинает двигаться снова от линии. Ведущий снова закрывает глаза и говорит те же слова, а дети дальше двигаются к ведущему в круг, и так до тех пор, пока кто -нибудь из детей не дойдет к ведущему в круг раньше, чем тот скажет "стоп!" Этот ребенок меняется местами с ведущим, и игра повторяется.

«Ищи ведущего!»

Выбирают 4 - 5 ведущих, между которыми распределяют всех игроков. Дети становятся в круг, ведущий в центре круга (сколько ведущих столько кругов). Каждый должен хорошо знать своего ведущего. Взявшись за руки, дети маршируют вокруг своего

ведущего. "На прогулку!" говорит воспитатель. Ведущие остаются на своих местах, а дети гуляют по всей площадке. На команду "стоп!" все останавливаются и закрывают глаза. В это время за указаниями воспитателя ведущие меняются местами, причем так тихо, чтобы дети не могли догадаться, куда перешел их ведущий. "Ищи ведущего!" и каждая группа детей спешит построиться в круг возле своего ведущего. Воспитатель отмечает, какая группа детей это сделала быстрее. Игра повторяется.

«Пастух и волк»

Из детей выбирают "пастуха" и "волка", остальные дети - "овцы". На одном конце площадки чертят "дом" для овец, на противоположной стороне площадки - поле, где будут пастись овцы. С боку стоит волк. Пастух ведет овец в поле. В поле овцы бегают, пасутся. На сигнал воспитателя: "волк!" овцы разбегаются по площадке и убегают в свой домик. Волк ловит овец. Пастух их защищает. Пойманную овцу волк отводит к себе. При повторении игры пастух, возвращаясь домой, освобождает пойманную волком овечку. Волк старается не допустить пастуха к овце и в то же время ловит остальных. Игра заканчивается, когда у волка будет несколько овечек (по договоренности).

«Палочка – стукалочка»

С одной стороны площадки посадить детей, поделив их на одинаковые колонны. На расстоянии 1 - 2 шагов от них начертить линию, от которой дети будут бегать на противоположный конец площадки, где стоит стул. Под стулом лежит палочка. На линию выходят по одному из каждой колонны и на слово "раз" или "беги" бегут. Кто быстрее вытянет палочку, тот стучит и говорит: "Раз, два, три, палочка - стукалочка, стучи!", кладет палочку на место и садится на свое место. Колонна, в которой ребенок выиграл, получает флажок. Затем выходит вторая, третья пара и т. д. В конце игры подсчитываются флажки. Выигрывает та колонна, которая имеет больше флажков.

Игры-упражнения на развитие быстроты движений.

«Не урони мяч»

Дети встают у нарисованной в центре зала линии (или шнура). Дается задание: бросить мяч вверх, поймать его, ударить о землю и поймать его, подбросить вверх, сделать хлопок и поймать. Каждое упражнение выполняется с продвижением на один шаг вперед (если мяч не упал). Если мяч падает, ребенок возвращается к центральной линии и снова начинает выполнять упражнения. Каждый ребенок должен дойти до финиша (флажок). Расстояние от линии до финиша 5-8метров.

«Кто дальше бросит»

Дети встают у линии и бросают мяч о стену, ловят его и делают один шаг назад. Постепенно отступая от линии, бросают и ловят мяч. Выигрывает тот, кто ни разу не уронит мяч, и будет находиться дальше всех от линии.

«Оттолкни и поймай мяч»

Дети делятся на пары, у каждой пары свой мяч. Один ребенок сидит на корточках, второй стоит на расстоянии 3-3,5м от него. Сидящий отталкивает мяч руками стоящему ребенку, быстро встает, поворачивается кругом, ловит брошенный партнером мяч, снова принимает исходное положение.

Игра повторяется 4-6 раз. После этого дети меняются местами.

«Оттолкни мяч от себя»

Дети садятся на корточки в круг, лицом к центру, и перекачивают друг к другу внутри круга. Каждый, к кому докатился мяч, старается как можно быстрее оттолкнуть его от себя рукой, не допуская к ногам. Осаленный ребенок (мяч попал в ноги) быстро поворачивается спиной к кругу. Игра продолжается до тех пор, пока останется "не осаленным" один ребенок.

«Проведи мяч»

Дети становятся у шнура, у каждого в руке мяч. По сигналу тренера "Начали!" все они ведут мячи ногами с продвижением вперед. Кто из детей быстрее дойдет до финиша (флажок), тот получает очко. Затем дети ведут мяч в обратную сторону.

Игра повторяется 5-6 раз. Побеждает тот ребёнок, который набрал больше очков.

«Поймай обруч»

Ребёнок ставит обруч ободом на пол, сверху поддерживая его рукой. Резким быстрым движением он раскручивает обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, затем быстро отпускает руку, даёт обручу покрутиться и ловит его. Выигрывает тот, кто ни разу не уронит мяч.

«Кто быстрее»

На полу разложено несколько обручей в произвольном порядке. Дети прыгают, бегают вокруг них, по первому сигналу тренера быстро берут любой обруч и выполняют произвольные движения (пролезание через него, прокатывание его по полу и т. д.) По второму сигналу дети быстро впрыгивают в обруч и приседают.

«Не теряй домик»

На полу по большому кругу разложены обручи. Каждый ребёнок стоит в своём обруче (домике). По первому сигналу тренера дети быстро выпрыгивают из обручей и выполняют произвольные движения. В это время тренер убирает один обруч. По второму сигналу, дети выполняют в определённой последовательности задания. Ходьба приставным шагом по кругу, в одну и в другую сторону. Учащённая ходьба со сменой положения рук (на поясе, вверх, в стороны), спокойная ходьба в полу приседе, на пятках, на носках и т. д. На слова тренера "Все в домик!" дети быстро должны занять любой обруч. Кто не успел это сделать, выбывает, игра повторяется снова.

«Цапля»

Обручи (7-10 штук) разложены по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Дети прыгают друг за другом из одного обруча в другой на одной ноге (прямо, боком, спиной). Выигрывает тот, кто дольше всех продержался на одной ноге.

«Я - впереди»

Дети стоят в колонне друг за другом. Перед ними полоса препятствий (набивные мячи, кегли, дуги, обручи, гимнастическая скамейка). По сигналу тренера дети бегут за ведущим, преодолевая полосу препятствий: оббегают набивные мячи, подлезают под дуги, пробегают по скамейкам, пролезают через обручи. Затем ведущим становится ребёнок, стоящий за ним, а прежний встаёт в конец колонны. Игра продолжается до тех пор, пока каждый ребёнок не побывает в роли ведущего.

«За ведущим»

Дети стоят в колонне. По всему залу (зигзагообразно) расставлены кегли. Дети бегут за ведущим, стараясь не задеть кегли. Тот ребёнок, который задел кеглю, становится в конце колонны. Если кеглю задел ведущий, то тренер назначает нового. Игра продолжается до тех пор. Пока каждый не побывает в роли ведущего.

Приложение 2

Октябрь

Занятия № 1

Тема: Челночный бег.

Задачи: Учить детей правильно выполнять команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!»
Упражнять в разных видах ходьбы и бега.

Развивать скоростные качества через игры-эстафеты. Воспитывать умение прилагать волевые усилия.

Занятия № 2

Тема: Прыжки в длину с места.

Задачи: Развивать у детей ловкость в прыжках. Учить детей соблюдать правила безопасности в играх и упражнениях. Формировать стремление к достижению положительных результатов.

Занятия № 3

Тема: Наклоны вперед, из положения сидя ноги врозь.

Задачи: Способствовать развитию гибкости у детей, через спортивные упражнения. Формировать самостоятельность, умение сосредоточиться над поставленной задачей. Воспитывать уверенность в своих силах.

Занятия № 4

Тема: Подтягивание на низкой перекладине.

Задачи: Учить детей правильному исходному положению и технике выполнения упражнения «подтягивание на низкой перекладине». Развивать силу рук, выносливость, взаимодействие и взаимопонимание

Занятия № 5

Тема: Бег на 30м.

Задачи: Развивать у детей ловкость, быстроту движений через подвижные игры и упражнения с бегом. Формировать стремление к достижению положительных результатов.

Занятия № 6

Тема: Бег на 300м.

Задачи: Упражнять детей в непрерывном беге на выносливость. Развивать силу, координацию движений. Воспитывать целеустремлённость, выдержку, уверенность в себе.

Занятия № 7

Тема: Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Задачи: Развивать у детей силовые качества. Обучать детей в правильной технике выполнения упражнения в сгибании туловища. Воспитывать умение поддерживать партнерские отношения.

Занятия № 8

Тема: Сила рук.

Задачи: Развивать у детей силу рук, через упражнения с набивным мячом. Закреплять навыки передачи и ловли мяча во взаимодействии с другим игроком. Воспитывать интерес и желание заниматься физической культурой.

Ноябрь

Занятия №9

Тема: Челночный бег.

Задачи: Развивать у детей быстроту и точность, при внезапно меняющейся обстановки во время бега. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. Воспитывать ответственное отношение к выполнению правил и различных заданий.

Занятия №10

Тема: Прыжки в длину с места.

Задачи: Совершенствовать навык отталкивания двумя ногами в прыжках в длину с места, соблюдая правильную технику выполнения. Развивать у детей координацию движений, быстроту и ловкость. Формировать самостоятельность, чувство уверенности в своих силах.

Занятия № 11

Тема: Наклоны вперед, из положения сидя ноги врозь.

Задачи: Продолжать развивать гибкость у детей при наклонах туловища вперед из положения сидя. Формировать самостоятельность, умение сосредоточиться над поставленной задачей. Воспитывать уверенность в своих силах.

Занятия № 12

Тема: Подтягивание на низкой перекладине.

Задачи: Продолжать учить детей правильному исходному положению и технике выполнения упражнения «подтягивание на низкой перекладине». Развивать силу рук, выносливость, взаимодействие и взаимопонимание.

Занятия № 13

Тема: Бег на 30м.

Задачи: Совершенствовать двигательную активность детей. Развивать ловкость, быстроту движений через подвижные игры и упражнения с бегом. Формировать стремление к достижению положительных результатов.

Занятия № 14

Тема: Бег на 300м.

Задачи: Продолжать развивать выносливость в непрерывном беге. Воспитывать целеустремлённость, выдержку, уверенность в себе.

Занятия № 15

Тема: Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Задачи: Развивать у детей силовые качества. Обучать детей в правильной технике выполнения упражнения в сгибании туловища. Воспитывать умение поддерживать партнерские отношения.

Декабрь

Занятия № 16

Тема: Челночный бег

Задачи: Развивать у детей быстроту и точность, во время бега. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. Воспитывать ответственное отношение к выполнению правил и различных заданий.

Занятия №17

Тема: Прыжки в длину с места

Задачи: Развивать силу отталкивания двумя ногами в прыжках в длину с места, следить за координацией движения. Формировать самостоятельность, чувство уверенности в своих силах.

Занятия № 18

Тема: Наклоны вперед, из положения сидя ноги врозь.

Задачи: Продолжать развивать, гибкость используя разнообразные игровые упражнения. Развивать самостоятельность, умение сосредоточиться над поставленной задачей. Формировать уверенность в своих силах.

Занятия № 19

Тема: Подтягивание на низкой перекладине.

Задачи: Закреплять технику выполнения упражнения «подтягивание на низкой перекладине». Развивать силу рук, выносливость, взаимодействие и взаимопонимание.

Занятия № 20

Тема: Бег на 30м.

Задачи: Упражнять двигательную активность детей. Развивать ловкость, быстроту движений через подвижные игры и упражнения с бегом. Формировать стремление к достижению положительных результатов.

Занятия № 21

Тема: Бег на 300м.

Задачи: Продолжать развивать выносливость в продолжительном беге. Воспитывать целеустремлённость, выдержку, уверенность в себе.

Занятия № 22

Тема: Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Задачи: Продолжать развивать у детей силовые качества. Упражнять детей в правильной технике выполнения упражнения в сгибании туловища. Воспитывать умение поддерживать партнерские отношения, следить за техникой выполнения.

Занятия № 23

Тема: Сила рук.

Задачи: Развивать у детей силу рук, через упражнения с набивным мячом. Закреплять навыки передачи и ловли мяча во взаимодействии с другим игроком. Воспитывать интерес и желание заниматься физической культурой.

Январь

Занятия № 24

Тема: Челночный бег.

Задачи: Продолжать развивать у детей быстроту и точность, при внезапно меняющейся обстановки во время бега. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. Воспитывать ответственное отношение к выполнению правил и различных заданий.

Занятия №25

Тема: Прыжки в длину с места.

Задачи: Упражнять в прыжках в длину с места, соблюдая правильную технику выполнения. Развивать у детей координацию движений, быстроту и ловкость. Формировать самостоятельность, чувство уверенности в своих силах.

Занятия № 26

Тема: Наклоны вперед, из положения сидя ноги врозь.

Задачи: Продолжать развивать гибкость у детей при наклонах туловища вперед из положения сидя. Формировать самостоятельность, умение сосредоточиться над поставленной задачей. Воспитывать уверенность в своих силах.

Занятия № 27

Тема: Подтягивание на низкой перекладине.

Задачи: Упражнять детей правильному исходному положению и технике выполнения упражнения «подтягивание на низкой перекладине». Развивать силу рук, выносливость, взаимодействие и взаимопонимание.

Занятия № 28

Тема: Бег на 30м.

Задачи: Развивать ловкость, быстроту движений через подвижные игры и упражнения с бегом. Формировать стремление к достижению положительных результатов.

Занятия № 29

Тема: Бег на 300м.

Задачи: Продолжать развивать выносливость в непрерывном беге. Воспитывать целеустремленность, выдержку, уверенность в себе.

Февраль

Занятия № 30

Тема: Челночный бег.

Задачи: Продолжать развивать у детей быстроту и точность, во время бега. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. Воспитывать ответственное отношение к выполнению правил и различных заданий.

Занятия №31

Тема: Прыжки в длину с места.

Задачи: Совершенствовать навык отталкивания двумя ногами в прыжках в длину с места, варьировать силу отталкивания. Развивать у детей координацию движений, быстроту и ловкость. Формировать самостоятельность, чувство уверенности в своих силах.

Занятия № 32

Тема: Наклоны вперед, из положения сидя ноги врозь.

Задачи: Продолжать развивать гибкость, используя разнообразные игровые упражнения. Развивать самостоятельность, умение сосредоточиться над поставленной задачей. Формировать уверенность в своих силах.

Занятия № 33

Тема: Подтягивание на низкой перекладине.

Задачи: Закреплять технику выполнения упражнения «подтягивание на низкой перекладине». Развивать силу рук, выносливость, взаимодействие и взаимопонимание.

Занятия № 34

Тема: Бег на 30м.

Задачи: Развивать двигательную активность детей. Развивать ловкость, быстроту движений через подвижные игры и упражнения с бегом. Формировать стремление к достижению положительных результатов.

Занятия № 35

Тема: Бег на 300м.

Задачи: Упражнять в непрерывном беге. Воспитывать целеустремлённость, выдержку, уверенность в себе.

Занятия № 36

Тема: Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Задачи: Продолжать развивать у детей силовые качества. Совершенствовать правильную технику выполнения упражнения в сгибании туловища. Воспитывать умение поддерживать партнерские отношения.

Занятия № 37

Тема: Сила рук.

Задачи: Развивать у детей силу рук, через упражнения с набивным мячом. Закреплять навыки передачи и ловли мяча во взаимодействии с другим игроком. Воспитывать интерес и желание заниматься физической культурой.

Март

Занятия № 38

Тема: Челночный бег.

Задачи: Продолжать развивать у детей быстроту и точность, при внезапно меняющейся обстановки во время бега. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. Воспитывать ответственное отношение к выполнению правил и различных заданий.

Занятия №39

Тема: Прыжки в длину с места.

Задачи: Совершенствовать навык отталкивания двумя ногами в прыжках в длину с места, соблюдая правильную технику выполнения. Развивать у детей координацию движений, быстроту и ловкость. Формировать самостоятельность, чувство уверенности в своих силах.

Занятия № 40

Тема: Наклоны вперед, из положения сидя ноги врозь.

Задачи: Продолжать развивать гибкость у детей при наклонах туловища вперед из положения сидя. Формировать самостоятельность, умение сосредоточиться над поставленной задачей. Воспитывать уверенность в своих силах.

Занятия № 41

Тема: Подтягивание на низкой перекладине.

Задачи: Упражнять детей правильному исходному положению и технике выполнения упражнения «подтягивание на низкой перекладине». Развивать силу рук, выносливость, взаимодействие и взаимопонимание.

Занятия № 42

Тема: Бег на 30м.

Задачи: Развивать ловкость, быстроту движений через подвижные игры и упражнения с бегом. Формировать стремление к достижению положительных результатов.

Занятия № 43

Тема: Бег на 300м.

Задачи: Продолжать развивать выносливость в непрерывном беге. Воспитывать целеустремлённость, выдержку, уверенность в себе.

Занятия № 44

Тема: Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Задачи: Развивать силовые качества. Совершенствовать правильную технику выполнения упражнения в сгибании туловища. Воспитывать умение поддерживать партнерские отношения.

Апрель

Занятия № 45

Тема: Челночный бег.

Задачи: Развивать у детей быстроту и точность, во время бега. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. Воспитывать ответственное отношение к выполнению правил и различных заданий.

Занятия №46

Тема: Прыжки в длину с места.

Задачи: Совершенствовать навык отталкивания двумя ногами в прыжках в длину с места, соблюдая правильную технику выполнения. Развивать у детей координацию движений, быстроту и ловкость. Формировать самостоятельность, чувство уверенности в своих силах.

Занятия №47

Тема: Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Задачи: Продолжать развивать гибкость, используя разнообразные игровые упражнения. Развивать самостоятельность, умение сосредоточиться над поставленной задачей. Формировать уверенность в своих силах.

Занятия № 48

Тема: Подтягивание на низкой перекладине.

Задачи: Закреплять технику выполнения упражнения «подтягивание на низкой перекладине». Развивать силу рук, выносливость, взаимодействие и взаимопонимание.

Занятия № 49

Тема: Бег на 30м.

Задачи: Совершенствовать двигательную активность детей. Развивать ловкость, быстроту движений через подвижные игры и упражнения с бегом. Формировать стремление к достижению положительных результатов.

Занятия № 50

Тема: Бег на 300м.

Задачи: Упражнять в непрерывном беге. Воспитывать целеустремленность, выдержку, уверенность в себе.

Занятия № 51

Тема: Наклоны вперед, из положения сидя ноги врозь.

Задачи: Продолжать развивать у детей силовые качества. Совершенствовать правильную технику выполнения упражнения в сгибании туловища. Воспитывать умение поддерживать партнерские отношения.

Оценка физической подготовленности детей

№	Ф.И. ребёнка	Прыжок в длину с места (в см)		Подъём туловища в сед (за 30 сек.)		Наклон вперёд из положения сидя (в см)		Челночный бег 3x10 (сек.)		Бег на 300м.	
		н	к	н	к	н	к	н	к	н	к
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											