

Комитет по делам образования г. Челябинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр г. Челябинска»

Принято на заседании
методического совета
Протокол №1 от 02.09.2025



Утверждаю:
Директор МБУДО «ДЮЦ»
А. А. Сеницын

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«ОФП. Дошколята»

Возрастная категория обучающихся: 6-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Семенченко Андрей Васильевич,
педагог дополнительного
образования МБУДО «ДЮЦ»

Челябинск, 2025

Содержание программы

Информационная карта.....	3
Лист корректировки программы.....	4
1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1 Пояснительная записка.....	5
1.2 Цели и задачи программы.....	12
1.3 Ожидаемые результаты.....	14
1.4 Оценка эффективности освоения программы.....	16
2. Планирование и оценка деятельности по реализации программы	
2.1 Календарный учебный график.....	18
2.2 Учебно-тематический план.....	18
2.3 Календарное планирование	19
2.4 Содержание программы.....	20
3. Комплекс организационно-педагогических условий	
3.1 Методическое обеспечение программы.....	23
3.2 Материально-техническое обеспечение.....	36
3.3 Кадровое обеспечение.....	36
3.4 Список литературы.....	37
Приложение 1. Контрольно-оценочные материалы программы.....	42
Приложение 2. Ориентировочные показатели физической подготовленности детей.....	43
Приложение 3. Мониторинг личностного развития ребенка в процессе освоения им дополнительной образовательной	44
Приложение 4. Диагностическая карта.....	46
Приложение 5. Мониторинг результатов обучения ребенка.....	47
Приложение 5. Мониторинг результатов обучения ребенка.....	48
Приложение 6. Упражнения для совершенствования техники бега и развития быстроты.....	50
Приложение 7. Перечень подвижных игр.....	55

Информационная карта

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«ОФП. Дошколята»

Тип программы	модифицированная
Образовательная область	физкультура и спорт
Направленность деятельности	физкультурно-спортивная
Способ освоения содержания программы	репродуктивный
Уровень освоения содержания программы	стартовый
Возрастной уровень реализации программы	6-7 лет
Форма реализации программы	групповая
Продолжительность реализации программы	1 года
Год разработки программы	2017 год

Лист корректировки образовательной программы

№	Изменения внесенные в программу	Сроки
1	Разработка программы Тресоноговой М.В.	2017 г
2	Корректировка программы Семенченком А.В. Сокращение срока программы до 1 года	2025 г

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка» разработана на основании нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность дополнительного образования:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023);
- Национальный проект «Молодежь и дети», разработанный в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 года №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020 № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021–2025 годы»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями на 21.04.2023);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.02.2021 № 38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом

- Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
 - Письмо Министерства просвещения России от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»);
 - Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
 - Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.06.2015 № 996-р);
 - Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020 № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021–2025 годы».
 - Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 года №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта В РФ на период до 2030 года».
 - Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 года №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской

Федерации до 2030 года и плана мероприятий по её реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства РФ от 29 сентября 2022 года № 2865-р).

– Закон Челябинской области от 29.08.2013 № 515-30 «Об образовании в Челябинской области».

Документы и локальные акты учреждения:

- Устав МБУДО «ДЮЦ»;
- Программа развития МБУДО «ДЮЦ»;
- Программа воспитания МБУДО «ДЮЦ»;
- Положение МБУДО «ДЮЦ» о дистанционном обучении;
- Положение о системе оценок, форм, порядке и периодичности промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.
- Положение о разработке дополнительной общеобразовательной программы в МБУДО «ДЮЦ»
- Положение об организации образовательного процесса в МБУДО «ДЮЦ».
- Положение об организации образовательного процесса с детьми с ограниченными возможностями здоровья в МБУДО «ДЮЦ».

Содержание программы направлено на формирование и развитие мотивации к занятиям спортом, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка и общее укрепление здоровья.

Программа реализуется на бюджетной основе.

Актуальность программы. В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья, физического развития и культуры движений ребенка. От того, как организовано воспитание и обучение ребенка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни. Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Оно предъявляет новые, все более высокие

требования к человеку (в том числе к ребенку) – к его способностям и возможностям адаптации. Постоянно увеличивающееся влияние на организм человека разнообразных отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, как взрослых, так и детей, к снижению их физического и умственного потенциала. Так, статистика за последние 10 лет выявила неблагоприятную тенденцию показателей здоровья дошкольников. По статистике, XXI век начался в России с резкого ухудшения такого существенного показателя, как здоровье дошкольников: снизилось число здоровых детей, увеличилось число детей с нарушениями в физическом развитии и предрасположенностью к патологиям, возросла численность детей с отчётливо выраженными отклонениями и хроническими заболеваниями.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. На занятии ОФП ребенок может дать волю энергии, заложенной в нем, и развиваться физически, духовно, эмоционально, интеллектуально, приобретать такие личностные качества как выносливость, смелость, целеустремленность, дисциплинированность, любознательность, понимание ценности собственного здоровья и здоровья окружающих. Систематические занятия физическими упражнениями способствуют закаливанию, укреплению здоровья, повышают не только физическую, но и умственную работоспособность, раскрывают творческие возможности детей.

Отличительные особенности программы.

Программа рассчитана на 1 год и включает в себя два этапа подготовки:

1. Физкультурно-оздоровительный этап (первое полугодие)

Представление о разнообразии физических упражнений, их освоение.

2. Учебно-физкультурный этап (второе полугодие)

Осознанное технически правильное выполнение физических упражнений.

В 1 полугодие обучения предполагается - освоение упражнений общей физической подготовки, введение упражнений, направленных на

формирование быстроты реакции, движений и ловкости.

Во 2 полугодии обучения - освоение упражнений общей физической подготовки, направленных на развитие быстроты реакции, движений и ловкости, приобщение к спорту с помощью игровых технологий, также программа знакомит с некоторыми элементами дзюдо (приветствие, традиции, самостраховки), чтобы каждый из ребят имея первоначальную подготовку, в дальнейшем, мог продолжать обучение по программе «Дзюдо – гибкий путь к победе». Гимнастические упражнения, включенные в программу, направлены на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. Материал программы включает также набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости. в данной программе в большей степени, чем в аналогичных имеющихся программах, предусмотрены упражнения, направленные на формирование у детей этого возраста:

1. мышечного корсета позвоночника и правильной осанки:

- упражнения на мосту (гимнастический и борцовский мост);
- скручивание туловища, стоя с максимальным поворотом назад через левую и правую сторону;
- прогибы лежа на животе – ласточка;
- различные висы – на перекладине, канате и на шведской лестнице.

2. правильного свода стопы (профилактика плоскостопия):

- различные виды ходьбы - на пятках, носочках, внешней и внутренней стороне стопы;
- подъемы на носках с максимальным отрывом пятки от поверхности (стоя на небольшом возвышении);
- различные виды прыжков – на одной и на двух ногах на скакалке, через скамейку вперед-назад и змейкой.

Адресат программы.

Данная программа рассчитана на детей от 6 до 7 лет.

В дошкольном периоде быстро развиваются различные психические

процессы: память, внимание, восприятие и другие. Важной особенностью является то, что они становятся более осознанными, произвольными: развиваются волевые качества, которые в дальнейшем обязательно пригодятся. Типом мышления, характерным для ребенка данного возраста, является наглядно – образное мышление. Это значит, что в основном действия детей носят практический, опытный характер. Для них очень важна наглядность. Однако по мере взросления мышление становится обобщенным и к старшему дошкольному возрасту постепенно переходит к словесно-логическому. Значительно увеличивается объем памяти: он уже способен запомнить большее количество упражнений, игр, более ответственно выполнять поручение взрослого. Повышаются произвольность и устойчивость внимания: дошкольники могут в течение определенного времени (30 минут) сосредоточенно заниматься каким-либо видом деятельности.

Особенности психофизиологического развития детей 6-7 летнего возраста.

Возрастной период 6-7 летних детей называется периодом «первого вытяжения» - дети дают значительные результаты в росте. Развитие опорно – двигательного аппарата не завершено: позвоночный столб ребенка чувствителен к деформирующим воздействиям - излишнему весу, поднятию непосильной тяжести или инфекционным заболеваниям. В связи с этим уделяется постоянное внимание формированию правильной осанки, способствующей хорошей функции многих важных процессов – дыхания, пищеварения и т.д.

Например, для девочек упражнения на осанку благоприятны тем, что обеспечивают им в будущем стройность, грациозность, легкую походку. К 6-7 годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, поэтому дети этого возраста легко осваивают основные движения (бег, прыжки, метание и т.д.), движения становятся более координированными и

точными. Мелкие мышцы развиты слабо, особенно кисти рук. Следует их развивать, используя в играх мелкие предметы. Однако, сухожилия, фасции и связки развиты слабо. Поскольку не завершено формирование стопы, необходимо включать в занятия упражнения на профилактику плоскостопия. Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия, может выполнять упражнения с различной амплитудой, выполнять упражнения «медленно – быстро». К пяти годам размеры сердца увеличивается в 4 раза. Интенсивно формируется сердечная деятельность, пульс неустойчив и всегда ритмичен. Значительно увеличивается потребность в двигательной активности. Врачи и физиологи этот возраст называют «возрастом двигательной расточительности». Двигательный потенциал детей 6-7 лет очень высок и поэтому они с большим удовольствием и без особого напряжения занимаются физическими упражнениями. В данном возрасте роль коры головного мозга в регуляции поведения, совершенствуются процессы высшей нервной деятельности. Дети учатся справедливо распределять роли в игре, достойно вести себя в играх – соревнованиях, приобретают организационные навыки, приучаются действовать согласованно.

Игровая деятельность является основной для ребенка дошкольного возраста, В освоении основных упражнений ОФП игровые технологии являются ведущими. Игровые методы и приемы обеспечивают успешное освоение детьми комплексов упражнений по общей физической подготовке:

- игровые упражнения на развитие быстроты и ловкости, выносливости;
- игровые упражнения на развитие равновесия и координации движений;
- игровые упражнения на ориентировку в пространстве;
- игровые упражнения на развитие гибкости;
- игровые упражнения на развитие силы;
- игровые упражнения с элементами дзюдо;

- подвижные игры.

Подвижная игра – это эмоционально – насыщенная, сознательная и активная деятельность ребенка, происходящая при соблюдении необходимых правил, и побуждающая к творческому выполнению условий в изменяющихся игровых ситуациях. Подвижная игра требует от ребенка умственного и физического усилия, и вместе с тем доставляет ему радость, чувство удовлетворения и захватывает воображение. Игра активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы, совершенствует движения, развивает их координацию, формирует быстроту, силу, выносливость. Для формирования и укрепления детского коллектива и межличностных отношений, а также для развития скоростных способностей, педагог использует игры и эстафеты с различными заданиями.

Основные принципы программы: принцип доступности, постепенности, природосообразности. Содержание занятий выстраивается с учетом возрастных особенностей детей, на занятиях осуществляется дифференцированный подход при распределении физической нагрузки на ребенка, учитываются индивидуальные особенности, эмоциональный настрой на занятие.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование и развитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом, общее укрепление здоровья посредством развития общефизических и спортивных качеств ребенка.

Задачи.

- Приобретение элементарных знаний о разнообразии физических упражнений;
- Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- Освоение правил безопасного поведения на занятиях ОФП;
- Формирование мотивации к выполнению физических упражнений, здоровому образу жизни;

- Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости);
- Развитие координации и способности ориентироваться в пространстве;
- Воспитание трудолюбия, воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, чувства коллективизма, культуры общения;
- Формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, начальных навыков организации самостоятельной двигательной активности.

Объем программы. Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия в группах проводятся 2 раза в неделю по 30 мин, 72 часа в год.

Виды занятий. Основными видами занятий являются:

- учебное занятие с элементами игровой деятельности;

во время данного занятия помимо основной части, куда входят основные упражнения и задания, обязательно включаются подвижные игры, игры на координацию и внимание.

- занятие-игра;

занятие, все время которого посвящено знакомству с игрой, ее правилами и особенностями. Как правило, дети с повышенным интересом и желанием ожидают эти занятия. Они проходят на большом эмоциональном подъеме, развивают и укрепляют командный дух и взаимовыручку, что особенно важно для будущего школьника.

- открытое занятие;

на открытое занятие, обычно, приглашаются родители занимающихся, что в свою очередь повышает ответственность ребенка при выполнении заданий; педагоги других групп и руководители подразделения. Это, своего рода отчет о проделанной работе, как детей, так и педагога перед родителями и коллегами.

- спортивный праздник;

Данный вид занятий проходит накануне всеобщих праздников – день защиты детей, Новый год, день защитника Отечества и др. Для участия приглашаются занимающиеся из других групп и других коллективов. Обязательным условием является однородный состав участников (возраст и уровень подготовки). Праздник состоит из эстафет, матчевых встреч и культурно - массового мероприятия с вручением призов и раздачей подарков.

Программа предусматривает получение теоретического материала через проведение практических занятий с игровыми элементами, участие детей в эстафетах, «весёлых стартах» и праздниках, беседах о пользе здорового образа жизни

Виды занятий с применением дистанционных технологий:

- видеоурок – разминка;
- видеоурок по технике выполнения упражнений.

Режим занятий и условия набора

Набор в объединение проводится на добровольной основе. Дети 6 лет принимаются на основании справки о состоянии здоровья, заявления родителей (законных представителей).

Форма организации детей на занятиях - групповая

Примерная схема учебного занятия: разминка, аэробная разминка и суставная гимнастика, растяжка, игры, игровые упражнения, эстафеты.

1.3. Ожидаемые результаты

Предметные результаты:

- дети приобретут представления о разнообразии физических упражнений, об

особенностях их выполнения;

- освоят жизненно важные двигательные умения и навыки;
- освоят новые виды движений;
- приобретут элементарные знания о правилах безопасного поведения;

Метапредметные результаты:

- научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала;
- приобретут начальные навыки бережного отношения к своему здоровью
- приобретут навык общения в коллективе;

Личностные результаты:

- понимание ценности своего здоровья;
- проявление дисциплинированности, культуры общения;
- проявление любознательности;
- желание трудиться, проявление волевых усилий.

К концу учебного года обучающиеся должны знать:

- правила техники безопасности на занятиях;
- представление о разнообразии физических упражнений, их освоение;
- терминологию изучаемых упражнений, спортивного оборудования и инвентаря;
- названия основных положений головы, рук, ног, туловища;
- строевые команды;
- значение правильной осанки для нормального функционирования организма;
- значение физических упражнений для жизни и здоровья.

должны уметь:

- осознанное технически правильное выполнение физических упражнений;
- выполнять строевые команды и перестроения, соблюдать меры личной безопасности на занятии;
- правильно ходить, бегать, прыгать, метать мяч, выполнять упражнения для головы, рук, ног, туловища, выполнять упражнения с мячами, скакалкой и

другими предметами, упражнения в лазании, опорных прыжках, акробатические упражнения и т. д.;

1.4. Оценка эффективности освоения программы.

Виды и формы контроля

Эффективность освоения дополнительной общеобразовательной программы определяется через мониторинг, который предполагает контроль освоения предметных знаний и умений по общей физической подготовке, метапредметных способов деятельности и личностное развитие обучающегося. Результаты мониторинга фиксируются в диагностических картах (таблицах) по всем трём позициям, и учитываются при проведении промежуточной и итоговой аттестации (см. Положение о системе оценок, форм, порядке и периодичности промежуточной и итоговой аттестации ДЮЦ).

Текущий контроль освоения программы осуществляется педагогом по каждой изученной теме. Текущий контроль проводится в форме игры или сдачи нормативов, контрольных упражнений.

Промежуточная аттестация проводится в декабре и апреле текущего учебного года в форме занятия-игры.

Итоговая аттестация проводится в форме игровых соревнований.

Критерии оценки результативности.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

- высокий уровень – обучающийся освоил практически весь объём знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;

- средний уровень – у обучающегося объём усвоенных знаний составляет 70-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой;

– низкий уровень – обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

– высокий уровень – обучающийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;

– средний уровень – у обучающегося объём усвоенных умений и навыков составляет 70-50%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;

– низкий уровень – ребёнок овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием; ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

2. Планирование и оценка деятельности по реализации программы

2.1 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	год обучения
Начало учебного года	01 сентября
Продолжительность учебного года	36 недель 108 часов
Продолжительность учебного занятия	30 минут
Итоговая аттестация	апрель
Окончание учебного года	31 мая
Каникулы зимние	с 1 по 7 января
Каникулы летние	с 1 июня 2025 г.

2.2 Учебно-тематический план

№/пп	Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля/аттестации
1	Вводное занятие.	2		2	беседа
2	Игровые упражнения на развитие равновесия и координации движений;	6	1	5	выполнение игрового задания
3	Игровые упражнения на ориентировку в пространстве	6	1	5	эстафета
4	Игровые упражнения на развитие быстроты и ловкости, выносливости;	6	1	5	эстафета
5	Игровые упражнения на развитие гибкости;	6	1	5	выполнение игрового задания
6	Игровые упражнения на развитие силы;	12	2	10	эстафета выполнение игрового задания
7	Игровые упражнения с элементами дзюдо для ознакомления	10	2	8	выполнение игрового задания
8	Подвижные игры	18	5	13	наблюдение

9	Промежуточная аттестация	2		2	занятие-игра
10	Итоговая аттестация	2		2	игровые соревнования
11	Итоговое занятие	2		2	спортивный праздник
	Итого	72	13	59	

2.3 Календарное планирование 1 года обучения

№пп	Название раздела, темы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Формы контроля/аттестации
1.	Вводное занятие	2									беседа
2.	Игры и общефизические упражнения на развитие равновесия и координации движений;	2		2							Выполнение игрового задания
3.	Игры и упражнения на ориентировку в пространстве	2			2			2			Эстафета
4.	Игры и упражнения на развитие быстроты и ловкости, выносливости;		2				2			2	Эстафета
5.	Игры и упражнения на развитие гибкости;		2	2		2					Выполнение контрольного задания
6.	Игры и упражнения на развитие силы;		2		2	2	2	2	2		Эстафета Выполнение контрольного задания
7.	Игры и упражнения с элементами дзюдо для ознакомления			2		2	2	2		2	Выполнение контрольного задания

8.	Подвижные игры	2	2	2	2	2	2	2	2	2	наблюдение
9.	Промежуточная аттестация				2				2		Контрольное занятие-игра
10.	Итоговая аттестация								2		
11.	Итоговое занятие									2	Спортивный праздник
	Итого	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72 часа

2.4 Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие. Теория. Инструктаж по правилам безопасного поведения на занятиях, ПДД, пожарной безопасности.

Раздел 2. Игровые упражнения на развитие равновесия и координации движений

Теория. Продолжается совершенствование ранее изученных упражнений.
Практика: ходьба по гимнастической скамейке (бревну, бордюру,) приставным и переменным шагом с движениями рук (всплеск в ладони перед грудью, над головой), ходьба с мячом в руках. Ребенок приучается держать голову ровно, при этом сохранять правильную осанку. При выполнении более сложных упражнений на развитие координации (ходьба по бревну, наклонной доске) необходимо снижать темп.

- ходьба с подбрасыванием мяча вверх и ловля его сначала выполняется на доске, которая лежит на полу, а затем, на скамейке (бревне).

Закрепление знаний детей в игровых упражнениях.

Спортивные и подвижные игры: «Рыболовная верша», «Борьба с поясами», «Преграды», игры с мячом, эстафеты. Перетягивание каната.

Раздел 3. Упражнения на ориентировку в пространстве.

Теория. Понятие о пространстве, границах зала, предметов, личном пространстве друг друга.

Практика: упражнения с предметами: фитболы, скакалки, обручи, мешочки с песком, гимнастические палочки, мячи.

Спортивные и подвижные игры: «Обезьянки», «Домики», «Волшебники», «Река», эстафеты.

Раздел 4. Упражнения на развитие быстроты и ловкости, выносливости

Теория. Формирование общих понятий: скорость, быстрота, ловкость, выносливость. Техника выполнения упражнений на развитие быстроты и ловкости, выносливости.

Практика: Бег обычный, с изменением направления, с ускорением, коротким, средним, длинным шагом, в чередовании с ходьбой, челночный бег, эстафеты с бегом на скорость.

Упражнения:

- сгибание и разгибание рук в упоре (стоя, лежа);
- приседания на одной, двух ногах;
- подтягивание;
- наклоны;
- лежа на спине, поднимание прямых ног перпендикулярно туловищу;
- упор сидя, поднимание и опускание одной или двух прямых ног, попеременные движения ногами вверх—вниз («ножницы»);
- сгибание и разгибание рук с гантелями, круги руками внутрь и наружу, подскоки (на месте и с продвижением), приседания на одной и двух ногах.

Спортивные и подвижные игры. «Кто сделает меньше прыжков», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Мяч в корзине», «Игра с мячом в центре круга».

Раздел 5. Упражнения на развитие гибкости.

Теория. Понятие гибкость. Формирование общих представлений о технике выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: Гимнастические упражнения на развитие гибкости, Упражнения с лазанием, перелезанием. Закрепления знаний детей в игровых упражнениях:

- Игры с партнером, передача мяча.
- Игры «Султанчик», «Корзиночка», «Самолетики», «Ручки пошагали», «Вот какой ветер», «Крутится волчок», «Перевертыши».
- «Туннель из обручей», «Циркачи», «Летающий мяч», «Мостики», эстафета.

Раздел 6. Упражнения на развитие силы. Теория. Формирование общих представлений о технике выполнения упражнений на развитие силы.

Практика. Закрепление знаний.

- Упражнения для мышц туловища.
- Упражнения для мышц ног.
- Упражнения для мышц плечевого пояса,
- Упражнения с предметами
- Упражнения без предметов

Прыжки с места и разбега, с доставанием подвешенных предметов, на скакалке, многоразовые (тройной, пятерной, десятерной), в высоту с прямого разбега, в длину. Эстафеты с прыжками. Метания большого и малого мяча по вертикальной и горизонтальной цели, набивного мяча от груди, снизу двумя руками, в парах.

Раздел 7. Упражнения с элементами дзюдо.

Теория. История дзюдо. Знакомство с видом спорта, основными понятиями и принципами дзюдо.

Практика. Закрепление знаний детей в игровых упражнениях и подвижных играх.

Подвижные игры: «Рыболовная верша», «Борьба с поясами», «Преграды», «Обезьянки», «Домики», «Волшебники», «Река», «Чертов мост», «Ушастый тюлень», «Сделай фигуру», «Рыбак и Рыбка». Проведение эстафет.

Раздел 8. Подвижные игры.

Теория. Правила безопасного поведения при проведении подвижной игры.

Правила и ход подвижных игр.

Практика. (см Классификацию игр)

Раздел 9. Промежуточная аттестация для детей дошкольного возраста проводится в виде занятия-игры, где теоретические знания, практические умения детей выявляются через выполнение игровых заданий и упражнений, в процессе подвижной игры.

Для детей дошкольного возраста аттестация предполагает выполнение ряда заданий и упражнений по всем изученным разделам на текущий период времени.

Раздел 10. Итоговая аттестация

Раздел 11. Итоговое занятие.

3. Комплекс организационно - педагогических условий реализации программы

3.1 Методическое обеспечение

Игровые упражнения на развитие равновесия и координации движений. Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, педагог решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движения. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в

метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для обеспечения дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей. Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на умения или способности определяется только методической направленностью. Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть учащимися простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Гимнастические упражнения

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения и упражнения с элементами дзюдо.

Большое значение придаётся общеразвивающим упражнениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи и, прежде всего, образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию педагога, а затем самостоятельно, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым или необычным. Именно новизна и

необычность являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. При их выборе для каждого занятия следует идти от более простых, освоенных, к более сложным. В занятие следует включать от 3—4 до 7—8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3—6 минут на общеразвивающие упражнения без предметов, уже через несколько месяцев регулярных занятий можно значительно улучшить у учащихся реальные восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. Следует уделять внимание правильному (т. е. адекватному и точному), а также своевременному (например, под счет или музыку) выполнению общеразвивающих упражнений. В каждое занятие следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будут неинтересно учащимся.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, флажками, лентой, обручем. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное количество. Преподаватель должен помнить, что упражнения с предметами должны содержать элементы новизны. Если для этой цели применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых) или всей формы привычно двигательного действия. Среди упражнений с предметами наибольшее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.

В дальнейшем обучение гимнастическим упражнениям обогащается, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками,

булавами, лентами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое значение принадлежит также акробатическим упражнениям. Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью, возможностью разносторонне влиять на организм, минимальной потребностью в специальном оборудовании.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Выполняя задания по построению и перестроению, не рекомендуется много времени тратить на их осуществление, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей. Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Подвижные игры

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения

методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

В результате обучения учащиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Подвижные игры и игровые задания с элементами дзюдо, включённые в программу, решают сразу несколько задач

- повышают интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- увеличивают объём двигательной активности обучающихся, осуществляют физическую подготовку;

- развивают ловкость у обучающихся, необходимую для развития ребёнка в данном возрасте;
- обучают прикладным упражнениям, необходимым для обеспечения безопасности жизнедеятельности в дальнейшей жизни;
- подготавливают к изучению дзюдо в дальнейшем.

Чем больше эмоциональное воздействие на ребёнка оказывают занятия, тем быстрее и прочнее идёт освоение материала. С помощью игр, обучающиеся способны научиться падать в любую сторону, стоять на голове, вставать на «мост» из стойки, перепрыгивать из положения «моста» через стойку на голове в упор присев, выполнять переворот боком, кувыркаться вперед и назад, даже переходить из стойки на голове в стойку на руках, осваивать базовую технику дзюдо. Подобные действия и необходимую технику базовых и прикладных движений педагог не закладывает принудительно, а ставит их в условия необходимости изучения данного технического действия, чтобы использовать в дальнейшем в играх. Освоение технического действия воспринимается как естественный процесс, необходимый для соблюдения правил игры.

Спортивные игры

По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации)

и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

В учебных группах необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм). Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

Классификация подвижных игр

для занятий ОФП

Основная направленность	Подвижные игры		
Развитие быстроты движений	Игра в лягушек Хлоп, хлоп, убегай! Посадка картофеля	Похитители огня Бег к реке Скачки	Гонщик бурдюка Кто быстрее Захват противника Обыкновенный жгут
Развитие быстроты реакции	Пастух Прятки День и ночь Палочка-стукалочка Лодочки Встречная эстафета Салки маршем Лыжники, по местам! Гонка с шайбой Сороконожки на лыжах Чья пара быстрее Мяч с притопыванием Капканы Караси и щука	Давай сразимся Кто быстрее? Догони меня Мячик-чирик Мячик-шмель Мяч среднему Поймай мяч Мяч водящему Брось и догони Мяч по кругу Под буркой Повелитель лунки Поймай того, у кого камешек Охотник, сторож, звери	Лови-бросай! Лови мяч Прокати мяч Палочка-выручалочка Перебежчики Ключи Скворечники Море волнуется Потяни шнур К своим флажкам Запрещенные движения Найди свой домик Возьми кеглю Перетягивание по кругу
Развитие внимания	Мельница Ленок Иванка Михасик Цветы и ветерки Пастух Прятки Отдай платочек Достать шапку	Ну-ка, отними! Под буркой Повелитель лунки Серсо Зайцы в огороде Волк во рву Совушка Фигуры Запрещенные движения	Кролики Петушок Косари Самолетик Перебежка со снежками Блуждающая цель Стой-беги! Хлебец Высокий дуб

	Палочка-стукалочка Журавли-журавушки Захват противника Игра в шапку	Стоп! Свободное место Смени место Прокати мяч	Шайба Обыкновенный жгут Просо Казаки
Развитие внимательности	Снятие шапки Забрасывание белого мяча Угадай и догони Скок-перескок Борьба за флажки Чиж Встречная эстафета Поймай того, у кого камешек К своим флажкам	Человек, ружье, тигр Имена Найди свой домик Снежинки и ветер Будь внимательным Лови, бросай Лови мяч! Ручеек Воздушный шар	Цветные автомобили Солнышко и дождик У ребят строгий порядок Птички в гнездышках Спрыгни в воду Скворечники Море волнуется Великаны и карлики Бег с препятствиями
Развитие воображения	Цыплята и наседка Воздушный шар	Косари Часики	Всадники Жучки
Развитие выдержки	Цветы и ветерки Перетягивание палки Борьба за флажки	Палочки ют Кто дальше? Донеси мешочек	Высокий Дуб Подвижная цель
Развитие выносливости	Гонщик бурдюка Перетягивание веревки Драчливый баран Пешие всадники Крестик Эстафета на санках	Игра в мяч на лошадях На новое место Эстафета в мешках Перетягивание каната Перетягивание в шеренгах	На санках с лыжными палками Гонка с шайбой Эстафета с лыжными палками Салки со снежками Чья пара быстрее? Кто кого перетянет
Развитие гибкости	Просо Кружится вокруг колышка Уточка	Дровосек Часики	Потяни шнур Медвежата
Развитие глазомера и меткости	Плоский камень и мяч	Уточка	Попади в цель

	Конно-спортивная игра Конное поло Со спины лошадки Палочка-выручалочка Выбей из круга Метание с плеча Ловишки со снежками Снежные круги Стенка-мишень Снайперы Прихлопни комара Поймай бабочку	Спуск на лыжах с препятствием Кто дальше? Охотники и утки Сбей мяч Подвижная цель Серсо Ямки Передай мяч В три бабки Чиж Высокий дуб Сбей кеглю	Кати мяч в цель Угости белку орешком Печки Эстафета биатлон Перебежка со снежками Салки со снежками Блуждающая цель Самые ловкие Передай мяч Палочки ют Шайбу в ворота Стойки
Развитие двигательных навыков	Цветки и ветерки Крепость Палочка-выручалочка Дровосек		
Развитие дисциплинированности	Цветные автомобили Солнышко и дождик	Найди свой домик Птички в гнездышках Кролики	Всадники У ребят строгий порядок
Развитие координации	Палочка-выручалочка Журавли-журавушки Пешие всадники Эстафета на санках Танки Салки На одной лыже Кто быстрее? Пройди ворота Подними предмет Охотники и утки Морские всадники Утки-нырки	Воробушки и кот У медведя во бору Пятнашки Ловишка Охотник и зайцы Курочки и горошинки Попрыгунчики-воробушки Не попадись С кочки на кочку Не урони шарик Горелки Сороконожки Гусеницы	Прыгни дальше Поймай бабочку Прихлопни комара Достань до шарика Полет Кузнечики Передай мяч Резвый шарик Не упали на льду Быстрые санки Белые медведи Змейка Мячик-чижик

	Кто проворней? Мина Мяч в кругу Ямки Серсо Бег с препятствиями Удочка Гуси-лебеди Эстафета в мешках Караси и щука Волк во рву Кружева Белые медведи Третий лишний Дедушка-рожок	Рыбки Через ручеек Поезд Соперники Кто дальше? Донеси мешочек Прыгай к флажку По дорожке на одной ножке С кубика на кубик Из обруча в обруч Угости белку орешком Попробуй, поймай! Имена Кто больше? Кто дальше? Караси и щука	Мяч сквозь обруч Эстафета с мячами Бычки Не урони мяч Брось через веревку Бросить и поймать Цыплята и лиса Птички и кошка Кот и мышки Зайцы в огороде Утята и щука Берегись! Салки Два Мороза Лесные пятнашки
Развитие ловкости	Снятие шапки Игра в лягушек Плоский камень и мяч Мельница Ленок Михасик Пастух Похитители огня Крепость Палочка-выручалочка Чья шеренга победит? Отдай платочек Ягненок Перетягивание веревки Кто быстрее Снимать сыр Пешие всадники	Слалом на равнине Гонка с шайбой Пройди в ворота Хоккей на снегу Сороконожки на лыжах Сбей кеглю Шайба в ворота Подними предмет Чья пара быстрее? Пожарные на учении Охотники и утки Пингвин с мячом Сбей мяч Мяч с притопыванием Призовой мяч Мяч в кругу Самые ловкие	Эстафета с мячами Мячик-шмель Бычки Не урони мяч Брось через веревку Бросить и поймать Мяч среднему Поймай мяч Мяч водящему Брось и догони Палочка-выручалочка Зайцы в огороде Утята и щука Караси и щука Цыплята и лиса Птички и кошка Кот и мыши

	Захват противника Игра в шапку Казаки Каши В три бабки Обыкновенный жгут Просо Забрасывание белого мяча Кружится вокруг колышка Угадай и догони Продаем горшки Гаккарис Метание с плеча Чиж Печки Танки Салки На одной лыже Шайба Лодочки Спуск на лыжах с препятствиями Эстафета-биатлон Гонки на лыжах в парах Эстафета-противоходом Загони шайбу Перебежка со снежками	Стойки Стой-беги! Поймай мяч Не упусти мяч Мяч соседу Мяч по кругу Защити товарища Ну-ка, отними! Подвижная цель Возьми кеглю Перетягивание по кругу Потяни шнур Бег с препятствиями Удочка Гуси-лебеди Дойди до середины Зайцы в огороде Перетягивание каната Смени место Свободное место Белые медведи Третий лишний Дедушка-рожек Берегись Два Мороза Лесные пятнашки Взятие крепости	Воробушки и кот У медведя во бору Пятнашки Ловишка Охотники и зайцы Курычки и горошинки Попрыгунчики-воробушки Не попадись Невод Коршун и наседка Не урони шарик Перебежчики Горелки Ключи Пройди бесшумно Соперники Рыбки С кубика на кубик Прыгни дальше Поймай бабочку Прихлопни комара Быстрые санки Перетяжки Змейка Мяч сквозь обруч Попробуй, поймай! Не упади на лед! Лыжники, по местам! Салки маршем
Развитие навыков игры в коллективе	На новое место Перетягивание каната Смени место	Кто быстрее перенесет предметы Ручеек Круговорот	Снежинки и ветер Брось и догони Курычки и горошинки
Развитие основных видов	Курычки и горошинки	Море волнуется	Цыплята и наседка

движения	Коршун и наседка Краски Рыбки	Всадники Прыгай к флажку Из обруча в обруч	Лошадки Скворечники
Развитие силовой выносливости	Посадка картофеля Иванка День и ночь Чья шеренга победит Каши Прыгуны и скакуны	Перетягивание по кругу На санках с лыжными палками Перетягивание каната Перетягивание в шеренгах Человек, ружье, тигр	Спутанные кони Гонки на санках Луговое троеборье Перетяжки Чей мяч дальше?
Развитие силы	Перетягивание палки Сильные ноги	Эстафета на санках Кто кого перетянет	
Развитие умения ориентироваться в пространстве	Прятки Бег к реке Скачки	По следам Хоккей на снегу Спрыгни в воду	Всадник Скок-перескок Хлебец
Развитие умения работать в коллективе	Мина Воздушный шар Лошадки	Цветные автомобили Петушок	
Развитие умения действовать по сигналу	Стой-беги! Совушка Фигуры Стоп!		
Развитие чувства спортивного соперничества	Гуси-лебеди Караси и щука Белые медведи Третий лишний Дедушка-рожек Берегись!	Попробуй поймай Зайцы в огороде Утята и щука Караси и щука Цыплята и лиса Птички и кошка Салки	Кот и мышки Воробушки и кот У медведя во бору Пятнашки Лесные пятнашки Ловишка Два Мороза

3.2. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал

№	Наименование оборудования	Количество единиц
Учебно-практическое (учебно-лабораторное, специальное, инструменты и т. п.) оборудование		
1.	турник	2
2.	скакалка	15
3.	канаты	2
4.	обручи	2
5.	брусья	1
6.	мячи	6
7.	татами	50м ²
8.	маты	6
9.	«шведская стенка»	2
Дидактические материалы		
1.	Хамзин Х. "Сохранить осанку - сберечь здоровье"	
2.	Фомина А.И. "Физкультурные занятия и подвижные игры"	

3.3. Кадровое обеспечение

Реализацию программы обеспечивают педагоги дополнительного образования, имеющие специальную подготовку в данном направлении деятельности. К реализации программы могут привлекаться социальные партнеры.

3.4. Список литературы

1. Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Параничева Т.М. Физиолого - гигиеническая оценка развивающего обучения детей 4-5-летнего возраста в условиях дошкольной гимназии и детского сада // Ребенок и Север:
2. Проблемы формирования здоровья и адаптации детей и молодежи в среде воспитания: Тез. докл. на XXXIX Междунар. науч.-практ. конф. (Мурманск, 17-20 апр., 2001 года). - Мурманск: МОИПКРО, НИЦ Пазори, 2001. Ч. 1, с. 3-
3. Банникова Т.А., Стрельцов В.П. Технологические основания физкультурной тренировки старших дошкольников //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2003. - N 4. - С. 20-23.
4. Баранкевич О.И., Куртев С.Г. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста в учреждениях санаторного типа //Состояние и перспективы совершенствования физической культуры в системе образования: Материалы межрегиональной научно-практической конференции. - Омск, 1998. - Ч. 2. - С. 9-13.
5. Возрастная динамика физических качеств при различных двигательных режимах / Природа, общество, человек. Краснодар, 1996, № 1 (4), с. 22-24.
6. Волошина Л., Воробьева С. Условия развития творческих способностей студентов : Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / // Дошкольное воспитание. - 2003. - N 11. - С. 95-96.
7. Волошина Л.Н. Игровые программы и технологии физического воспитания детей 5-7 лет //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2003. - N 4. - С. 39-43.
8. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста : пособие для педагогов дошк. учреждений - М.: ВЛАДОС, 2001. - 175 с.: ил.
9. Головин О.В. Модель организации физкультурного занятия дошкольников на основе системного подхода // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2002. - N 3. - С. 18-21.

10. Горелов А.А., Коблев Я.К., Козлов И.М., Правдов М.А. Проблемы физического воспитания детей дошкольного возраста и подходы к их решению //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2002. - N 4. - С. 50-53.
11. Дворкина Н.И. Взаимосвязь силовых и психических качеств дошкольников 3-6 лет // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2002. - N 3. - С. 7-11.
12. Михалина Г.М. Методические подходы к педагогической диагностике физической подготовленности детей дошкольного возраста // Сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. - М., 2000. - С. 119-122.
13. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учеб. для студ. вузов. 5-е изд., стереотип. - М.: Изд. центр "Академия", 2000. - 456 с.
14. Неверкович С.Д. Ненасильственная парадигма системы физического воспитания дошкольников // Спорт, духовные ценности, культура. - М., 1997. - вып. 7. - С. 241-244.
15. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста / Сост. Н.А. Ноткина, Л.Н. Казьмина, Н.Н. Байкович и др. - СПб.: "Акцент", 1998. - 32 с.
16. Попов Г.Г. Зависимость эффективности физкультурной деятельности дошкольников от уровня ее интенсивности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2004. - N 4. - С. 55-57.
17. Райбекас А.Я., Иванов В.А., Терешкина Т.И. О комплексном развитии физических качеств у детей 3-7 лет в режиме детского сада // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1998. - N 4. - С. 52-61.
18. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей.- М.: Мозаика- Синтез, 2000. - 256 с.

19. Селиверстова И.Н. Развитие познавательных процессов у старших дошкольников средствами физического воспитания // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2003. - N 2. - С. 26.
20. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста / Авт.-сост. С.С. Бычкова. - М.: АРКТИ, 2001. - 64 с.
21. Стародубцева И.В. Умственное развитие старших дошкольников в процессе физического воспитания // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2005. - N 3. - С. 18-22.
22. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студентов пед. вузов. - М.: АCADEMIA, 2001. - 365 с.: табл.
23. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. - М.: Новая школа, 1994. - 288 с.
24. Стрельцов В.П., Банникова Т.А. Спортивно-оздоровительная тренировка старших дошкольников: проблемы и решения // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2003. - N 3. - С. 46-48.
25. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. - М.: ТЦ Сфера, 2005. - 175 с.
26. Тесты для детей: Сборник тестов и развивающих упражнений /Сост. М.Н. Ильина, Л.Г. Парамонова, Н.Я. Головнева. - СПб.: Дельта, 1997. - 384 с.
27. Усаков В. Динамика физической готовности дошкольников в свете современной образовательной парадигмы // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы : Тез. докл. Междунар. Конгр. - М.: 1998. - т. 1. - С. 296-297.
28. Усаков В.И. Программа олимпийского воспитания и образования дошкольников / Усаков В.И. // Спорт, духовные ценности, культура. - М., 1997. - вып. 6. - С. 59-62.
29. Фельденкрайз М. Осознание через движение. - М., 2000.

30. Физкультурная образованность родителей детей дошкольного возраста, имеющих особые образовательные потребности./ Под ред. А.В. Сычев, С.Д. Антонюк, В.А. Гриднев, С.А. Королев и др. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2004. - N 2. - С. 14-18.
31. Филиппова С.О. Физическая культура дошкольников Санкт-Петербурга: проблемы и перспективы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2000. - N 3. - С. 57-63.
32. Фомина Н.А. Интеграции двигательной и познавательной деятельности дошкольников средствами сюжетно-ролевой ритмической гимнастики // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2004. - N 1. - С. 53-55.
33. Фролов В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. - М., 1983.
34. Шарманова С.Б. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2002. - N 2. - С. 60-63.
35. Шарманова С.Б. Оздоровительная направленность художественной гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2004. - N 2. - С. 9-13.
36. Шарманова С.Б. Развитие познавательных способностей детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1998. - N 1. - С. 50-54.
37. Шарманова С.Б., Мищенко Н.Ю., Федоров А.И. Интеграция физического и экологического воспитания детей дошкольного возраста // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2003. - N 3. - С. 56-60.
38. Шарманова С.Б., Федоров А.И. Инновационные подходы в физическом воспитании детей дошкольного возраста // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2004. - N 4. - С. 51-54.

39. Шебеко В.Н. и др. Физическое воспитание дошкольников. Практикум: Пособие для средних пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 1997. - 176 с.
40. Эндозкология, физическая культура и состояние здоровья дошкольников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2003. – N

Приложение 1. Контрольно-оценочные материалы программы **Оrientировочные показатели физической подготовленности детей**

Показатели развития гибкости у детей 6 лет

Контрольное упражнение: наклон туловища вперёд из положения стоя (см)

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
6 лет	Мальчики	7	5	4
	девочки	10	8	7

Показатели развития скоростно-силовых способностей у детей 6 лет

Контрольное упражнение: прыжок в длину с места

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
6 лет	Мальчики	140	120	100
	Девочки	140	115	90

Показатели развития скоростных способностей у детей 6 лет

Контрольное упражнение: челночный бег 3*10

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
6 лет	Мальчики	7,4	7,8	8,0
	Девочки	7,7	8,0	8,5

**Приложение 2. Ориентировочные показатели физической
подготовленности детей**

Показатели физической подготовленности детей

год обучения _____

№ п/п	Ф.И. обучающихся	Гибкость	Скоростно- силовые качества	Скоростные качества

**Приложение 3. Мониторинг личностного развития ребенка в
процессе освоения им дополнительной образовательной**

Фамилия, имя ребенка	Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Уровень
1. Организационно-волевые качества				
	Терпение	Способность переносить известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности	Терпения хватает менее, чем на ½ занятия Более, чем на ½ занятия На все занятие	
	Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Волевые усилия ребенка побуждаются извне Иногда – самим ребенком Всегда – самим ребенком	
	Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	Ребенок постоянно действует под воздействием контроля извне Периодически контролирует себя сам Постоянно контролирует себя сам	
2. Ориентационные качества				
	Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	Завышенная Заниженная Нормальная	
	Интерес к занятиям в объединении	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	Продиктован ребенку извне Периодически поддерживается самим ребенком Постоянно поддерживается ребенком самостоятельно	
3. Поведенческие качества				
	Конфликтность	Способность занять	Периодически	

	(отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	определенную позицию в конфликтной ситуации	провоцирует конфликты Сам в конфликтах не участвует, старается их избежать Пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	
	Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам детского объединения)	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	Избегает участия в общих делах Участвует при побуждении извне Инициативен в общих делах	

Приложение 4. Диагностическая карта

[illegible]

Приложение 5. Мониторинг результатов обучения ребенка

Фамилия, имя ребенка	Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	год обучения		
			Начало года	Конец полугодия	Конец уч.года
	Теоретическая подготовка, освоение специальной терминологии				
	Освоение правил безопасного поведения на занятиях	понимание правил безопасного поведения			
	Игровые упражнения, подвижные игры, строевые команды; перестроения, оборудование	Знание названий игровых упражнений, основные команды, перестроения, название оборудования; Знание и понимание названий основных положений головы, рук, ног, туловища; знание и понимание правил подвижных игр; Понимание последовательности выполнения игровых упражнений, понимание значения строевых команд			
	Практические умения и навыки				
	Строевые команды, перестроения, игровые упражнения, подвижные игры	Проявление интереса и понимание как правильно ходить, бегать, прыгать, метать мяч, выполнять упражнения для головы, рук, ног, туловища, выполнять упражнения с мячами, скакалкой и другими предметами, упражнения в лазании, опорных прыжках, акробатические упражнения			
	Владение специальным оборудованием и оснащением	Проявление интереса к выполнению игровых упражнений с предметами			

Степень выраженности оцениваемого качества
<p>Минимальный уровень – ребенок овладел менее половины объема знаний, навыков, предусмотренных программой, испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, специальным оборудованием избегает употреблять специальные термины (1 балл)</p>
<p>Средний уровень – объем усвоенных знаний, умений и навыков составляет более половины объема, предусмотренных программой, ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой, работает с литературой и оборудованием при помощи родителей или педагога (2балла)</p>
<p>Максимальный уровень – ребенок усвоил практически весь объем знаний, умений и навыков, предусмотренных программой за конкретный период, специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием, со специальной литературой и оборудованием работает самостоятельно и не испытывает затруднений (3балла)</p>

Приложение 6. Упражнения для совершенствования техники бега и развития быстроты

1. Старты из различных и. п. (лежа на спине, стоя спиной в направлении бега)
2. Прыжки вверх из полуприседа по команде с доставанием предмета.
3. Бег на месте с продвижением вперед, высокое поднятие коленей. Сочетать с оптимальным наклоном туловища и правильной работой рук и дыханием.
4. Бег на месте с продвижением вперед с захлестыванием голени при опущенном бедре. Сочетать с расслаблением неработающих мышц.
5. Бег прыжками с ноги на ногу. Стремительно выпрямлять толчковую ногу.
6. Бег с прямыми ногами. Отталкиваться только стопой.
7. Бег в гору.

Упражнения для развития быстроты движений.

1. Пробегания на время с ходу 30-60 м.
2. Бег с ускорением.
3. Участие в прикидках и соревнованиях на 30,60,100 м.
4. Тренировка в передаче эстафеты.
5. Имитация работы рук с максимальной скоростью 10-20 сек.
6. Бег в упоре с максимальной частотой 10-20 сек.
7. С низкого старта с партнером под команду 30-60 м.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Комплекс № 1

1. и. п.-стать на одной ноге, другую согнуть в колене. Скачки на одной ноге через предметы
 - а) на месте
 - б) с продвижением на месте
2. и. п.- глубокий присед, упор на носках, в руках-гантели. Выпрыгивания вверх. Не наклонять плечи вперед. Туловище прямое. Акцент на выполнение заключительной части отталкивания.

3. и. п.- стать на двух ногах, несколько согнутых в коленях. Прыжки с преодолением поочередно 4-8 барьеров, расположенных на расстоянии 70-80 см один от другого. Отталкивание двумя ногами. Туловище держать прямо. Выполнять в среднем темпе.

4. и. п. – стать на возвышении. Маховая нога впереди, толчковая сзади. Спрыгивание на толчковую ногу с последующим прыжком в длину. Акцент на согласованность работы толчковой и маховой ног.

Комплекс № 2

1. и. п. – стать на одной ноге, другую согнуть в колене. Быстрое отталкивание стопой через набивные мячи. По 2-3 раза. Не наклонять плечи вперед. Варьировать расстояние между мячами.

2. И. п. – выпад вперед. После 3-4 пружинистых покачиваний – прыжком смена ног. Руки держать произвольно.

3. И. п.-о. с. Прыжки вверх-вперед на двух ногах 8-10 раз. Обратить внимание на прямое положение туловища и согласованность работы рук и ног.

4. И. п.- толчковая нога впереди, маховая сзади на носке. С 4-6 беговых шагов быстрое отталкивание с ноги на ногу в последовательности: пол-мостик - тумба - доставание подвешенного предмета 3-4 раза. Плечи не заваливать.

5. И. п. – то же. С 2-6 беговых шагов прыжки в высоту с прямого разбега 2-3 прыжка на каждую ногу. При переходе через планку ноги согнуть в коленях. Плечи не заваливать вперед. Выполнять в быстром темпе.

6. И. п.- стать лицом к гимнастической стенке, руками опереться на уровне головы. Отталкивание вверх двумя ногами. Акцентировать внимание на разгибание голеностопного сустава.

Комплекс № 3

1. И. п.-о. с. Пятерной прыжок с ноги на ногу

2. И. п.-о. с. Скачки на одной ноге. Повторить на каждую ногу 2-4 раза.

3. И. п.- одна нога согнута в колене на скамейке, другая-выпрямленная на земле. Выпрыгивание вверх с разгибанием согнутой ноги (смена положения ног). Обращать внимание на согласованность движений рук и ног. Выполнять в среднем темпе.

4. И. п.-полуприсед. Разгибанием ног и махом рук выпрыгнуть вверх.

5. И. п. – полуприсед, руки опущены вниз, держат набивной мяч. Выбросить мяч максимально вверх, поймать, вернуться в и. п. Спину держать прямо.

6. И. п. – правая нога впереди на пятке. Попеременная смена ног с продвижением вперед с перекатом на носок. Обращать внимание на эффективное отталкивание стопой.

Упражнения для обучения технике метания мяча и его совершенствования.

1. показ и проверка правильности держания мяча

2. метание с места: стоя лицом в направлении метания мяча, левая нога впереди

3. метание мяча вперед-вверх

4. то же. С отведенным мячом назад, с поворотом плеч и сгибанием обноименной ноги

5. метание мяча в стоя в “скрестном шаге”

6. метание с 3 шагов: - акцент на “скрестный шаг”

- акцент на перескок

7. метание мяча на 4-6 бросковых шагов:

а) с ходьбы

б) с медленного бега, не обращая внимания на угол вылета

8. метание с 6-8 шагов разбега:

а) на ритм разбега

б) на слитность движения

в) с акцентом на “скрестный шаг”

9. подбор оптимальной длины разбега

10. метание с целью совершенствования слабо освоенных элементов

11. метание мяча на результат
12. броски набивного мяча из-за головы с шага, со “скрестного шага”, на дальность через препятствия, с рикошетом о стену.
13. метание с различных положений (стоя на коленях, в цель)
14. метание тяжелых снарядов.

Упражнения для развития быстроты

1. “Семящий бег”. Выполняется мелкими шагами, но с большой частотой. Выполняется с места, с ускорением.
2. Бег с высоким подниманием бедра 20-40 м. 4-6 раз.
3. Бег с прыжками. 20-30 м. 4-6 раз.
4. Бег с захлестыванием голени. 20-30 м. 2-4 раза.
5. Упражнение “Велосипед” (лежа на спине)
6. Челночный бег 3 по 5 м

Развитие скоростно-силовых качеств.

1. прыжки через скакалку-1 минута
2. многократные выпрыгивания вверх из полного приседа из упора присев 4 раза 5-6 прыжков.
3. прыжки в длину с места.

Упражнения для развития ловкости

1. и. п.-стоя, ноги расставлены, предмет в правой руке. Поднять обе руки вверх, переложить предмет в другую руку.
2. И. п.-то же. Поднять обе руки вперед, переложить предмет в левую руку, опустить руки за спину.
3. И. п.- ноги на ширине плеч, предмет в правой руке. Наклониться вниз, переложить предмет в другую руку.
4. И. п.- то же. Поднять согнутую в колене ногу, переложить предмет под ней в другую руку.

Игры.

- “Не замочи ножки”. Пройти по извилистой дорожке длиной 2-3, 5-6 м.

- “Не задень”. Пройти, перешагивая через препятствия, положенные на пол.
- “Через болото”. На полу небольшие кружки на расстоянии 40 см один от другого. Дети перешагивают из круга в круг.
- “Не задень звоночек”. Подлезть под натянутый шнур так, чтобы не задеть колокольчик.
- “Ловкий шофер”. На полу – шнур зигзагом длиной 10 –12 м. дети везут машины вдоль линии, не наступая.

Упражнения для развития гибкости.

1. и. п.-стать боком к гимн. стенке. махи свободной ногой.
2. И. п.-о. с. наклоны вперед с помощью партнера.
3. И. п.-стойка на лопатках. Поочередное опускание ног за головой.
4. И. п.- то же. Смена положения ног.

Упражнения для развития силы

1. Прыжки на одной ноге, затем на другой. 5-6 раз.
2. Прыжки в длину с места.
3. И. п.- упор присев. Выпрыгивания вверх в положении прогнувшись. 5-6 раз.
4. Многоскоки на двух ногах (“лягушка”). Выполняются на отрезках 10-15 м
5. Бег из и. п.- упор присев, ускорение с отягощением (в сопротивлении). Партнер упирается в плечи бегущему. Или с помощью вожжей.
6. И. п.-лежа на спине, руки вдоль туловища. Захватить ногами набивной мяч и поднимая его вверх, коснуться им земли за головой, вернуться в и. п.
7. И. п.-лежа на спине. Руки с набивным мячом за головой. Наклониться вперед до касания мячом ног, не сгибая коленей.
8. И. п.- стоя с отягощением на плечах (набивной мяч). Наклоны вперед-вниз, не сгибая коленей.
9. Отжимание в упоре лёжа 3 по 5 раз.
10. Подъём туловища из положения лёжа на спине до 90 градусов. 3 по 10 раз.

Приложение 7. Перечень подвижных игр

Подвижные игры

«Кто быстрее передаст»

Подготовка: две команды выстраиваются в колонну. Дистанция между игроками в команде 1 м.

Описание игры: по сигналу обе команды начинают передавать мяч, используя верхнюю передачу мяча, сзади стоящему партнёру. Кто быстрее передаст мяч.

«Пчелки и ласточка»

Цель: развивать ловкость, быстроту реакции.

Ход игры: Играющие дети-«пчелки» сидят на корточках. «Ласточка» - в своем гнезде. «Пчелки» (сидят на поляне и напевают):

Пчелки летают, медок собирают!

Зум, зум, зум! Зум, зум, зум!

Ласточка: - **Ласточка летает, пчелок поймает.**

Вылетает и ловит «пчел». Пойманный становится «ласточкой».

«Жуки»

Цель: развивать координацию движений; развивать ориентацию в пространстве; упражнять в ритмичной, выразительной речи.

Ход игры: Дети-жуки сидят в своих домах (на скамейке) и говорят: «Я жук, я тут живу, жужжу, жужжу:ж-ж-ж». По сигналу педагога «жуки» летят на поляну, греются на солнышке и жужжат, по сигналу «дождь» возвращаются в домики.

«Пчелки»

Цель: учить действовать по словесному сигналу; развивать быстроту, ловкость; упражнять в диалогической речи.

Ход игры: Все дети — пчелки, они бегают по комнате, размахивают крыльями, жужжат: «Ж-ж-ж». Появляется медведь (выбранный по желанию) и говорит:

Мишка-медведь идет,

Мед у пчелок унесет.

Пчелки отвечают:

Этот улей — домик наш.

Уходи, медведь, от нас,

Ж-ж-ж-ж!

Пчелки машут крыльями, жужжат, прогоняя медведя.

«Ловишки»

Цель: развивать ловкость, быстроту.

Ход игры: с помощью считалочки выбирается ловишка. Он становится в центре. Дети стоят в одной стороне. По сигналу дети перебегают на другую сторону, а ловишка старается их поймать. Пойманный становится ловишкой. В конце игры говорят, какой ловишка самый ловкий.

«Кто скорее до флажка?»

Цель: развивать быстрый бег, ловкость.

Ход игры: Дети распределяются на несколько команд. На расстоянии 3 м от исходной черты ставятся флажки. По сигналу воспитателя надо прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом возвратиться в конец своей колонны.

«Птички и кошка»

Цель: учить двигаться по сигналу, развивать ловкость.

Ход игры: в большом кругу сидит «кошка», за кругом — «птички». «Кошка» засыпает, а «птички» впрыгивают в круг и летают там, присаживаются,

клюют зерна. «Кошка» просыпается и начинает ловить «птиц», а они убегают за круг. Пойманных «птичек» кошка отводит в середину круга. Воспитатель подсчитывает, сколько их.

«Не попадись!»

Цель: учить правильно прыгать на двух ногах; развивать ловкость.

Ход игры: Кладется шнур в виде круга. Все играющие стоят за ним на расстоянии полушага. Выбирается водящий. Он становится внутри круга. Остальные дети прыгают в круг и обратно. Водящий бежит по кругу, стараясь коснуться играющих в то время, когда они находятся внутри. Через 30-40сек. Воспитатель прекращает игру.

«Совушка»

Цель: учиться неподвижно стоять некоторое время, внимательно слушать.

Ход игры: Играющие свободно располагаются на площадке. В стороне («в дупле») сидит или стоит «Сова». Воспитатель говорит: «День наступает – все оживает». Все играющие свободно двигаются по площадке, выполняя различные движения, имитируя руками полет бабочек, стрекоз и т.д.

Неожиданно произносит: «Ночь наступает, все замирает, сова вылетает». Все должны немедленно остановиться в том положении, в котором их застали эти слова, и не шевелиться. «Сова» медленно проходит мимо играющих и зорко осматривает их. Кто пошевелится или засмеется, того «сова» отправляет к себе в «дупло». Через некоторое время игра останавливается, и подсчитывают, сколько человек «сова» забрала к себе. После этого выбирают новую «сову» из тех, кто к ней не попал. Выигрывает та «сова», которая забрала себе большее число играющих.

«Бездомный заяц»

Цель: быстро бегать; ориентироваться в пространстве.

Ход игры: Выбирается «охотник» и «бездомный заяц». Остальные «зайцы» стоят в обручах – «домиках». «Бездомный заяц» убегает, а «охотник»

догоняет. «Заяц» может встать в домик, тогда «заяц», стоявший там, должен убежать. Когда «охотник» поймал «зайца», он сам становится им, а «заяц» – «охотником».

«Зайцы и волк»

Цель: учить правильно прыгать на двух ногах; слушать текст и выполнять движения в соответствии с текстом.

Ход игры: Одного из играющих выбирают «волком». Остальные – «зайцы». В начале игры «зайцы» стоят в своих домиках, волк находится на противоположной стороне. «Зайцы» выходят из домиков, воспитатель говорит:

Зайцы скачут скок, скок, скок,

На зеленый на лужок.

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают – не идет ли волк.

Дети прыгают, выполняют движения. После этих слов «волк» выходит из оврага и бежит за «зайцами», они убегают в свои домики. Пойманных «зайцев» «волк» отводит к себе в овраг.

«Охотник и зайцы»

Цель: учить метать мяч в подвижную цель.

Ход игры: На одной стороне – «охотник», на другой в нарисованных кругах по 2-3 «зайца». «Охотник» обходит площадку, как бы разыскивая следы «зайцев», затем возвращается к себе. Воспитатель говорит: «Выбежали на полянку зайцы». «Зайцы» прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед. По слову «охотник», «зайцы» останавливаются, поворачиваются к нему спиной, а он, не сходя с места, бросает в них мячом. Тот «заяц», в которого попал «охотник», считается подстреленным, и «охотник» уводит его к себе.

«Жмурки»

Цель: учить внимательно слушать текст; развивать координацию в пространстве.

Ход игры: Жмурка выбирается при помощи считалки. Ему завязывают глаза, отводят на середину площадки, и поворачивают несколько раз вокруг себя.

Разговор с ним:

- Кот, кот, на чем стоишь?

- На мосту.

- Что в руках?

- Квас.

- Лови мышей, а не нас!

Игроки разбегаются, а жмурка их ловит. Пойманного игрока жмурка должен узнать, назвать его по имени, не снимая повязки. Тот становится жмуркой.

«Удочка»

Цель: учить правильно подпрыгивать: оттолкнуться и подобрать ноги.

Ход игры: Дети стоят по кругу, в центре – воспитатель с веревкой в руках, на конце которой привязан мешочек. Воспитатель крутит веревку, а дети должны перепрыгнуть.

«Скороходы»

Играющие строятся в шеренгу у края гимнастического ковра (стартовой линии).

По сигналу они наклоняются, руками захватывают стопы снизу и в положении согнувшись, не сгибая ног и сохраняя равновесие, движутся к противоположному краю ковра (заранее обусловленной цели). Выигрывает игрок, правильное и быстрее всех закончивший эстафету.