

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Дюймовочка»
г. Советский

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ д/с «Дюймовочка»
Е.С. Гордеева
от «12» августа 2022 г. № 422-(ОС)



Дополнительная общеобразовательная программа

«Юный спортсмен»

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Срок реализации: 1 года

Коврижных Анна Анатольевна
(Ф.И.О. педагога(ов), составившего(их) программу)

2024 г

Информационная карта

Название программы	Дополнительная общеобразовательная программа «Юный спортсмен»
Направление программы	физкультурно-спортивная
Название организации, реализующей программу, ее адрес	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад "Дюймовочка" Адрес: 628242, Тюменская область, ХМАО-Югра, г. Советский, ул. Космодемьянской д.1 Телефоны: 8 (34675) 3-18-87
Составитель программы	Коврижных Анна Анатольевна, инструктор по физической культуре МАДОУ д/с «Дюймовочка»
Цель, основные задачи программы	Цель: повышение физической подготовленности детей, уровня здоровья при одновременном развитии их умственных способностей. Задачи: сохранять и укреплять здоровье детей; формировать привычку к здоровому образу жизни; формировать двигательные навыки и умения; развивать психофизические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость); развивать двигательные способности (равновесие, координация движений); формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности; развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию.
Ожидаемый результат	- Овладение навыками ходьбы на лыжах несколькими способами, знакомство с туризмом – пополнение словарного запаса, - Развитие физических качеств дошкольников посредством спортивно-оздоровительной работы. - Повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств). - Разнообразные, увлекательные, совместные занятия вместе с детьми, обеспечивают двигательную активность детей, способствуют их эмоциональному подъему.

Возрастной состав	5-7 лет
Количество детей	4 подгруппы по 13 человек
Количество модулей	Срок реализации программы 1 год

1. Пояснительная записка

Человек – высшее творение природы. Но для того, чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка.

Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Программа учитывает возрастные, и психологические особенности дошкольника реализуется в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 - ФЗ от 29.12.2012 г.;
2. Приказа Минпросвещения России №196 от 09.11.2018 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. САНПИН 1.2.3685-21. «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
4. Устава МАДОУ д/с «Дюймовочка».

2. Особенности программы:

Новизна заключается в различных аспектах и подходах к обучению детей физическому развитию.

В программу включены интерактивные игры, видеоматериалы, которые делают занятия более интересными и увлекательными для детей.

Программа направлена не только на развитие физических способностей, но и на формирование у детей позитивного отношения к спорту, здоровому образу жизни, а также социальных и коммуникативных навыков через командные игры и соревнования.

Учтены индивидуальные особенности каждого ребенка, разработаны индивидуальные упражнения, чтобы дети могли достигать своих целей в соответствии со своими возможностями и интересами.

Запланированы семейные спортивные мероприятия, где родители могут участвовать вместе с детьми, что помогает укреплять семейные связи и мотивировать детей заниматься физической культурой.

Такие новшества помогают сделать процесс физического развития дошкольников более эффективным, разнообразным и интересным для детей.

Актуальность программы. Физическая активность играет важную роль в поддержании здоровья детей. Регулярные занятия физкультурой способствуют улучшению физической формы, укреплению иммунитета, профилактике заболеваний и снижению рисков ожирения и других проблем со здоровьем. Активные игры и спортивные мероприятия способствуют развитию социальных навыков, таких как сотрудничество, лидерство, умение работать в команде. Это также помогает улучшить эмоциональное состояние детей, уменьшая стресс и тревожность. Раннее знакомство с физической культурой и спортом помогает подготовить детей к школьной программе, где физическое воспитание является обязательным компонентом образования. Дети, имеющие начальные навыки и знания в этой области, легче адаптируются к учебному процессу и показывают лучшие результаты. Занятия физкультурой в раннем возрасте способствуют тому, что дети продолжают вести активный образ жизни и во взрослом возрасте, поддерживая свое здоровье и хорошее самочувствие. Исследования показывают, что физическая активность положительно влияет на умственные способности детей, включая память, внимание и концентрацию. Физкультура стимулирует мозговую деятельность и способствует лучшему усвоению информации. Спортивные мероприятия и групповые занятия способствуют социализации детей, учат их взаимодействовать с другими людьми, находить общий язык и решать конфликты мирным путем.

Таким образом, дополнительная общеобразовательная программа по физическому развитию дошкольников имеет высокую значимость для всестороннего развития детей, их здоровья и социальной адаптации.

Педагогическая целесообразность определяется её соответствием целям и задачам дошкольного образования, а также пользой для всестороннего развития детей. Рассмотрим основные аспекты программы:

Программа способствует формированию у детей базовых знаний о физической культуре, правилах безопасности при выполнении упражнений и важности регулярных занятий. Основным результатом программы является улучшение физических качеств детей, таких как сила, ловкость, быстрота, выносливость и гибкость. Развитие двигательных навыков включает обучение основам различных видов спорта и подвижных игр, что способствует формированию координации и уверенности в движениях. Физическая активность способствует формированию уверенности в себе, повышению самооценки и развитию дисциплины. Это также помогает детям справляться с негативными эмоциями и стрессом. Программа включает практические занятия, где дети смогут применять полученные знания и навыки в реальной жизни, например, участвовать в спортивных соревнованиях или организовывать собственные спортивные мероприятия.

Программа учитывает индивидуальные особенности каждого ребенка, его интересы и уровень подготовки, чтобы создавать условия для максимального раскрытия потенциала каждого участника. Занятия проводятся с учетом возрастных и

физиологических особенностей детей, чтобы минимизировать риски травматизма и способствовать укреплению здоровья.

Педагогическая целесообразность программы подтверждается её вкладом в гармоничное развитие личности ребёнка, его физическую подготовленность и социальную адаптацию.

3. Цель и задачи программы:

Цель: повышение физической подготовленности детей, уровня здоровья при одновременном развитии их умственных способностей.

Задачи:

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- формировать привычку к здоровому образу жизни;
- формировать двигательные навыки и умения;
- развивать психофизические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);
- развивать двигательные способности (равновесие, координация движений);
- формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию.

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы предусмотрены следующие структуры:

- Знакомство с туризмом
- Спортивные игры (баскетбол, пионербол)
- Лыжная подготовка
- Катание на санках
- Обучение народной игре «Городки»
- Степ-аэробика
- Катание на велосипеде
- Подвижные игры

Для успешной реализации программных задач используются занятия по содержанию:

- Традиционные
- Круговые тренировки
- Игровые
- Занятия – путешествия
- Обучающие
- Познавательные

4. Принципы построения программы:

- Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

- Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
- Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.
- Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).
- Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
- Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.
- Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

5. Срок реализации программы – 1 год:

- 2 раза в неделю
- время проведения – 30 минут
- в месяц – 8 занятий – 4 часа
- количество детей – 50, возраст 6-7 лет

6. Методическое обеспечение программы:

Занятия по данной программе состоят из практической деятельности детей.
Проводятся под руководством инструктора по физической культуре.

7. Результативность программы:

- Овладение навыками ходьбы на лыжах несколькими способами, знакомство с туризмом – пополнение словарного запаса,
- Развитие физических качеств дошкольников посредством спортивно-оздоровительной работы.
- Повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).
- Разнообразные, увлекательные, совместные занятия вместе с детьми, обеспечивают двигательную активность детей, способствуют их эмоциональному подъему.

8. Учебный план:

№ п/п	Тема	Общее количество занятий
1	Туризм	8
2	Спортивные игры (баскетбол, пионербол)	16
3	Лыжная подготовка, катание на санках, обучение народной игре «Городки»	24
4	Стэп-аэробика	8
5	Катание на велосипеде	8
6	Лёгкая атлетика, подвижные игры	8

Всего	72
-------	----

9. Планируемые результаты:

Планируемые результаты программы по физическому развитию дошкольников включают три основных компонента: предметные, личностные и метапредметные.

Предметные результаты:

1. Научатся выполнять различные виды движений, такие как ходьба (в том числе ходьба на лыжах), бег, прыжки, броски, ловля мяча и другие.
2. Регулярно занимаются физической активностью, чтобы поддерживать здоровье и хорошее самочувствие.
3. Понимают важность физической активности и правильного питания для поддержания здоровья.

Личностные результаты:

1. Самостоятельно принимают решения и действуют в соответствии с ними.
2. Осознают свою ответственность за свое здоровье и поведение.
3. Развивают навыки сотрудничества и коммуникации в процессе участия в групповых играх и мероприятиях.

Метапредметные результаты:

1. Могут применять полученные знания и умения в различных ситуациях, связанных с физической активностью.
2. Способны анализировать свои успехи и неудачи, делать выводы и корректировать свое поведение.
3. Становятся более устойчивыми к стрессовым ситуациям и умеют справляться с негативными эмоциями.

Эти результаты помогут детям не только развивать физические навыки, но и формировать личность, что является важным этапом в подготовке к школе и дальнейшей жизни.

10. Диагностика физического развития

Для проведения антропологических измерений необходимо предоставить комнату, в которой поддерживалась бы температура зоны комфорта (22-24°C). Все измерения проводятся на правой стороне тела ребенка. Для проведения измерений необходимо: ростомер - 1 шт., весы медицинские - 1 шт., сантиметровую ленту - 2 шт.

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

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

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

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

**11. Ориентировочные показатели
физической подготовленности детей 3-7 лет**
(утверждено Постановлением Правительства Р.Ф. 29 декабря 2001г. №916)

№	Наименование показателя	Пол	6 лет	7 лет
1	Бросок набивного мяча	Мал	175-300	220-350
		Дев	170-280	190-330
2	Прыжок в длину с места	Мал	100-140	130-155
		Дев	90-140	125-150
3	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	Мал	4-7	5-8
		Дев	7-10	8-12
4	Бег на дистанцию 10 метров схода	Мал	2,5-2,1	2,3-2,0
		Дев	2,6-2,2	2,5-2,1
5	Бег на дистанцию 30 метров	Мал	7,0-6,3	6,2-5,7
		Дев	7,5-6,6	6,5-5,9
6	Челночный бег 3х10 метров	Мал	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев	8,5-7,7	7,5-7,0
7	Бег зигзагом	Мал	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев	8,5-7,7	7,5-7,0
8	Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество)	Мал	10-12	12-14
		Дев	8-10	9-12
9	Прыжки через скакалку	Мал	3-15	7-21
		Дев	3-20	15-45
10	Бег на дистанцию 90,120,150 метров	Мал	31,9-35,0	31,5-35,2
		Дев	32,0-36,0	32,5-37,0
11	Поднимание ног в положении лежа на спине	Мал	10-11	11-13
		Дев	7-9	10-12

ДИАГНОСТИКА ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Тесты по определению скоростно – силовых качеств.

Бросок набивного мяча. (1 кг.) двумя руками из – за головы из исходного положения стоя.

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из – за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Прыжок в длину с места

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время, а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1х2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка.

Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Метание мягкого мяча на дальность

Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке. коридор для метания должен быть шириной не менее 3 метров и длиной 15 – 20 метров. Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. Линия отталкивания шириной 40 см заштриховывается мелом. По команде, ребенок подходит к линии отталкивания, из И.п. стоя производит бросок мячом (200 гр.), одной рукой из – за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Тесты по определению быстроты.

Бег на дистанцию 10 метров схода

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6 — 7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет — кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добежит до линии финиша.

Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Бег на дистанцию 30 метров

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширины не менее 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии

старта, второй (с секундомером) — на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5 — 7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» — взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 — 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег. Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Челночный бег 3X 10 метров

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его.

Фиксируется общее время бега.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Тесты по определению ловкости.

Бег зигзагом

Тест проводится на спортивной площадке или в зале длиной не менее 15 м. Намечается линия старта, которая является одновременно и линией

финиша. От линии «старта» на расстоянии 5 м кладутся 2 больших мяча, от них на расстоянии 3 м еще 2 больших мяча параллельно первым и еще 2 мяча на таком же расстоянии. Таким образом, дистанция делится на 3 зоны. Расстояние между мячами 2 м. Необходимо указать направление движения стрелками.

По команде «На старт!» ребенок становится позади линии старта. По команде «Марш!» ребенок бежит зигзагом в направлении, указанном стрелкой между мячами и финиширует. Воспитатель выключает секундомер только после того, как ребенок пройдет всю дистанцию. Время измеряется с точностью до 1/10с. Тест проводится одним ребенком 2 раза и фиксируется лучший результат. Если ребенок задел мяч или столкнулся с ним, сбился с курса или упал, тест проводится заново.

Ребенку необходим показ.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Прыжки через скакалку

Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков.

Делаются две попытки, засчитывается лучший результат.

Внимание! Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то, когда ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет.

Тесты по определению гибкости.

Наклон туловища вперед.

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из

воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Тесты по определению выносливости.

Бег на дистанцию 90,120, 150 метров. (в зависимости от возраста детей)

Тест проводится с небольшой подгруппой (5 — 7 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют два воспитателя и медсестра, которая следит за самочувствием детей.

Воспитателю заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить ее — отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может проходить вокруг дошкольного учреждения. Дети подходят к линии старта. Воспитатель группы дает команду «на старт» и включает секундомер. Воспитатель по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1—2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.

Тест предназначен для детей: 5 лет - дистанция 90 м;

6 лет - дистанция 120 м;

7 лет - дистанция 150 м.

Тесты по определению силовой выносливости.

Подъем туловища в сед (за 30 секунд)

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Поднимание ног в положении лежа на спине.

Ребенок лежит на спине в положении «руки за голову». По команде он поднимает прямые и сомкнутые ноги до вертикального положения и затем снова опускает их до пола. Плечи фиксируются другим ребенком. Засчитывается число правильно выполненных подниманий за 30 с.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

(Данные тесты предложены Н.Н.Кожуховой, Л.А.Рыжовой, М.М. Самодуровой).

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств мы предлагаем пользоваться формулой, предложенной В.И. Усачевым:

$$100(V1 - V2)$$

$$W = \frac{1}{2} (V1 + V2)$$

где W - прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень.

Например: Саша Д. прыгнул в длину с места в начале года на 42 см., а в конце — на 46 см. подставляя эти значения формулу, получаем:

$$W = \frac{100(46-42)}{\frac{1}{2}(42+46)} = 9\%$$

$$\frac{1}{2}(42+46)$$

Хорошо это или плохо? Ответ на этот вопрос можно найти в шкале оценки темпов прироста физических качеств.

Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

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

Список литературы

1. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 5-6 лет в ДОУ: Практические материалы. Воронеж, 2012.
2. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 6-7 лет в ДОУ: Практические материалы. Воронеж, 2012.
3. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. СПб, ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2012.
4. Никишина И.В. Мастер-класс для руководителей и педагогов ДОУ. Здоровьесберегающая педагогическая система: модели, подходы, технологии. Методическое пособие с электронным приложением. М., Планета, 2012.
5. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2010.
6. Оздоровительная работа в ДОУ. Нормативно-правовые документы, рекомендации. Волгоград, 2007.
7. Пензулаева Л.И. Комплексы оздоровительной гимнастики. Для детей 3-7 лет. М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2011.
8. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. Конспекты занятий. М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2009.
9. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. Конспекты занятий. М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2011.
10. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2009.
11. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2010.
12. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2005.
13. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2009.
14. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. Для занятий с детьми 2-7 лет. М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2008.
15. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. М.: 2008.

**Перспективный план дополнительной общеобразовательной программы
по образовательной области «Физическое развитие»
«Юный спортсмен»**

(Подготовительная к школе группа, 6-7 лет)

Срок реализации.	Тема	Содержание и форма работы с детьми.
Сентябрь.	Туризм	<p>Занятие 1. (02.09.2024г.)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Закрепить основные понятия «велосипед», «руль», «сиденье», «педали». 2.Правила безопасности при катании на велосипеде. 3.Показ взрослым правильной позиции на велосипеде. 4.Объяснение - как правильно сесть на велосипед (встать с правой стороны, на левую, опущенную вниз педаль, поставить левую ногу, и перенося тело через велосипед сесть на седло) 5. С помощью взрослого ребенок едет в прямом направлении, не нажимая на педали, усваивая управление рулем. 6.Обучение повороту на велосипеде. 7.Обучение вращению педалями. Не двигаясь с места, ребенок действует с педалями со снятой цепью, чтобы овладеть плавным, равномерным вращением педалей. <p>Занятие 2,3 (05.09.2024г, 10.09.2024г.) Обучение катанию на велосипеде в прямом направлении при помощи взрослого. Обучение поворотам (Вправо-влево).</p> <p>Занятие 4,5 (12.09.2024г., 17.09.2024г.) Обучение катанию на велосипеде «восьмеркой» Катание на велосипеде</p> <p>Занятие 6,7,8 (19.09.2024г., 24.09.2024г., 26.09.2024г.) Катание на велосипеде</p>
Октябрь. Ноябрь.	Спортивные игры (баскетбол, пионербол)	<p>Спортивная игра «Баскетбол» Занятие 9, 10 (01.10.2024 г., 03.10.2024г.) <i>Примерные упражнения, подготавливающие к обучению техники передачи – ловли мяча.</i></p>

		<p>Занятие 11 (08.10.2024 г.,) <i>Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками стоя и при ходьбе.</i> <i>Подвижные игры с элементами баскетбола.</i></p> <p>Занятие 12, 13 (10.10.2024 г., 15.10.2024 г.,) <i>Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину</i> Ходьба друг за другом с мячом в руках. Бросание мяча вверх и ловля его после отскока от пола. Катание мяча, наклонившись, обеими руками. Подвижная игра «Играй, играй мяч не теряй». Малоподвижная игра «Будь внимателен».</p> <p>Занятие 14, 15 (17.10.2024 г., 22.10.2024 г.) Бросание мяча вверх и ловля его после отскока. Игра «10 передач». Подвижная игра «Обгони мяч». Произвольная игра детей с мячом на площадке. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Ведение мяча вокруг себя правой, левой рукой. Ведение мяча на месте правой, левой рукой, меняя высоту отскока мяча, направления и скорость ведения. Дети в парах передают мяч одной рукой от плеча. Подвижная игра «За мячом». Дети становятся за линию в пять колонн, в двух-трех метрах от которой находятся 5 обручей. Они поочередно бросают мячи в обручи, стараясь попасть в них, любым способом.</p> <p>Занятие 16 (29.10.2024 г.) <i>Игры с передачей и ловлей мяча</i> «10 передач». «Обгони мяч». «За мячом». <i>Игра для обучения ведению мяча.</i> «Ловец с мячом». <i>Игра с бросками мяча в корзину.</i> «Пять бросков».</p>
--	--	--

		<p><i>Игра с ловлей, передачей и ведением мяча.</i></p> <p>«Мяч капитану».</p> <p>Занятие 17, 18. (05.11.2024г., 07.11.2024г.)</p> <p><i>Упражнение «Веселые мячи».</i></p> <p><i>Ведение мяча на месте правой, левой рукой.</i></p> <p>Передвижение бегом в стойке баскетболиста в сочетании с ходьбой, остановками, поворотами и прыжками (1 мин).</p> <p>Ведение мяча на месте правой (левой) рукой, меняя высоту отскока мяча (низко, высоко — 1 мин). Дать детям почувствовать зависимость высоты отскока мяча от приложенной к нему силы.</p> <p>Ведение мяча вокруг себя правой (левой) рукой (2 мин).</p> <p>Передача мяча двумя руками от груди стоя парами. Обращать внимание на то, чтобы дети держали мяч на уровне груди, следили за полетом мяча, стараясь точно передать его партнеру.</p> <p><i>1.Перебрасывание мяча через сетку или верёвку, натянутую выше головы ребёнка произвольным способом.</i></p> <p><i>2. Игровое упражнение «Быстро передай мяч»</i></p> <p><i>3.Подвижная игра «Вертушка»</i></p> <p>Занятие 19, 20. (12.11.2024г., 14.11.2024г.)</p> <p><i>Игровое упражнение «Играй, играй мяч не теряй».</i></p> <p><i>Броски мяча снизу, сверху, из-за головы в обруч, лежащий на полу на расстоянии 2-3 метров.</i></p> <p><i>Подвижная игра «У кого меньше мячей»</i></p> <p><i>Ведение мяча и бросок в корзину</i></p> <p>Занятие 21, 22. (19.11.2024 г., 21.11.2024 г.)</p> <p><i>Закрепление упражнений - ведение мяча и бросок в корзину</i></p> <p>Занятие 23,24. (26.11.2024 г., 28.11.2024г.)</p> <p><i>Спортивная игра БАСКЕТБОЛ среди дошкольников подготовительной к школе группы.</i></p>
<p>Декабрь. Январь. Февраль.</p>	<p>Лыжная подготовка. Катание на санках. Обучение народной игре «Городки»</p>	<p>Обучение ходьбе на лыжах.</p> <p>Занятие 25, 26. (03.12.2024 г., 05.12.2024г.)</p> <p><i>Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.</i></p> <p><i>Закреплять навык спусков с пологих склонов при длине ската 8—10 м, скользящего</i></p>

		<p><i>шага, поворотов на лыжах.</i></p> <p><i>Закреплять навыки скользящего шага, спуска со склона, подъемов, торможения.</i></p> <p>Занятие 27,28. (10.12.2024г., 12.12.2024г)</p> <p><i>Учить детей ходьбе на лыжах с палками. Показать, как разъединить лыжи и палки и положить их на снегу.</i></p> <p><i>Учить попеременному двухшажному ходу с палками.</i></p> <p>Занятие 29,30. (17.12.2024 г., 19.12.2024г.)</p> <p><i>Продолжать обучение попеременному двухшажному ходу и спуску.</i></p> <p><i>Учить ходить попеременным двухшажным ходом с палками, преодолевать препятствия на пути (канаву, бревно).</i></p> <p>Занятие 31. (24.12.2024г.)</p> <p><i>Совершенствовать навык передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Упражнять детей, в спуске и подъеме на пологий склон при длине ската 18 м.</i></p> <p><i>Подвижные игры на лыжах.</i></p> <p>Обучение катанию на санках.</p> <p>Занятие 32, 33. (26.12.2024 г., 09.01.2025 г.)</p> <p><i>Ведение санок. Сидение на санках</i></p> <p><i>Спуск с горы. Торможение. Правила катания с горки.</i></p> <p>Занятие 34,35. (14.01.2025 г., 16.01.2025г.)</p> <p><i>Эстафета на санках.</i></p> <p><i>Подвижные игры на санках.</i></p> <p><i>Подвижные игры на санках</i></p> <p>Обучение игре «Городки».</p> <p>Занятие 36. (17.01.2025г.)</p> <p><i>Просмотр презентации «Что такое городки?», беседа о игре «Городки»</i></p> <p><i>Видеообзор игры «Городки»</i></p> <p>Занятие 37, 38. (21.01.2025г., 23.01.2025г.)</p> <p><i>Разучивание и построение городошных фигур.</i></p> <p><i>Разучивание и построение городошных фигур.</i></p> <p>Занятие 39. (28.01.2025г.)</p> <p><i>Разучивание и построение городошных фигур. Правила игры «Городки».</i></p> <p><i>Выбивание фигур.</i></p> <p>Занятие 40. (30.01.2025 г.)</p>
--	--	--

		<p><i>Выбивание фигур. Игра «Городки».</i> Занятие 41, 42 (04.02.2025г., 06.02.2025 г.) Лыжная подготовка (<i>Ходьба и упражнения на лыжах</i>) Занятие 43, 44 (11.02.2025г., 13.02.2025 г.) Лыжная подготовка (<i>Ходьба и упражнения на лыжах</i>) Занятие 45, 46 (18.02.2025г., 20.02.2025 г.) Лыжная подготовка (<i>Ходьба и упражнения на лыжах</i>) Занятие 47, 48 (25.02.2025г., 27.02.2025 г.) Лыжная подготовка (<i>Ходьба и упражнения на лыжах</i>)</p>
Март.	Стэп-аэробика	<p>Занятие 49, 50. (04.03.2025г., 06.03.2025г.) 1. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 2. Разучивание аэробных шагов. (ви-степ, открытый шаг, страдел, шоссе-подскок отбив ногу, без степов) Познакомить со степ-дорожкой Разучить комплекс №1 на степ - платформах 3. Учить правильному выполнению степ шагов на степах. (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка 4. Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 5. Развивать мышечную силу ног 6. Развивать умение работать в общем темпе 7. С предметами - мелкими мячами Занятие 51,52. (11.03.2025г., 13.03.2025г.) 1.Разучить комплекс №2 на степ - платформах 2.Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. 3.Разучивание новых шагов. 4.Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5.Укреплять дыхательную систему. 6.Развивать уверенность в себе. 7.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 8.Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. 9.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке 10.Развивать умения твердо стоять на степе Занятие 53,54. (18.03.2025 г., 20.03.2025г.)</p>

		<p>1.Разучить комплекс №3 на степ – платформах 2.Закреплять ранее изученные шаги. 3.Разучить новый шаг. 4.Развивать выносливость, гибкость. 5.Развитие правильной осанки 6.Продолжать закреплять степ шаги. 7.Совершенствовать точность движений 8.Развивать быстроту. Занятие 55,56. (25.03.2025г., 27.03.2025г.) 1.Разучивание комплекса №4 2.Разучивание прыжков. 3.Упражнять в сочетании элементов 4.Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов 5.Продолжать развивать мышечную силу ног. 6.Закреплять разученное 7.Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 8.Развивать умение действовать в общем темпе</p>
Апрель.	Катание на велосипеде	<p>Занятие 57, 58. (01.04.2025г., 03.04.2025 г.) 1.Закрепить основные понятия «велосипед», «руль», «сиденье», «педали». 2.Правила безопасности при катании на велосипеде. 3.Показ взрослым правильной позиции на велосипеде. 4.Объяснение - как правильно сесть на велосипед (встать с правой стороны, на левую, опущенную вниз педаль, поставить левую ногу, и перенося тело через велосипед сесть на седло) 5. С помощью взрослого ребенок едет в прямом направлении, не нажимая на педали, усваивая управление рулем. 6.Обучение повороту на велосипеде. 7.Обучение вращению педалями. Не двигаясь с места, ребенок действует с педалями со снятой цепью, чтобы овладеть плавным, равномерным вращением педалей. Занятие 59,60. (08.04.2025г., 10.04.2025г.) Обучение катанию на велосипеде в прямом направлении при помощи взрослого. Обучение поворотам (Вправо-влево). Занятие 61, 62. (15.04.2025г., 17.04.2025 г.)</p>

		Обучение катанию на велосипеде «восьмеркой» Катание на велосипеде Занятие 63. (22.04.2025г.) Катание на велосипеде Занятие 64. (24.04.2025г.) Катание на велосипеде
Май.	Легкая атлетика Подвижные игры	Занятие 65, 66 (06.05.2025г., 08.05.2025г.) Повторение разученных упражнений Занятие 67, 68 (13.05.2025г., 15.05.2025 г.) Повторение разученных упражнений Занятие 69, 70 (20.05.2025г., 22.05.2025г.) Повторение разученных подвижных игр Занятие 71, 72 (27.05.2025г., 29.05.2025г.) Повторение разученных подвижных игр

Приложение 2

**Приложение к перспективному плану физкультурно-оздоровительного кружка «Юный спортсмен»
(Спортивные игры - баскетбол)**

Примерные упражнения, подготавливающие к обучению техники передачи – ловли мяча.

- Бросание мяча вверх и ловля его одной или двумя руками.
- Бросание мяча вниз перед собой и ловля его одной и двумя руками.
- Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом, одной и двумя руками.
- Бросание мяча вверх с ударом вниз о пол и ловля его двумя руками.
- Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его.

Примерные упражнения, подготавливающие к обучению техники передачи – ловли мяча.

- Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его.

- Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.
- Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.
- Передача мяча в шеренге и по кругу.
- Передача мяча двумя и одной рукой друг другу в паре.

Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками стоя и при ходьбе.

- Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот.
- Ведение мяча на месте правой и левой рукой.
- Отбивание мяча на месте правой и левой рукой.
- Ведение мяча на месте правой и левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками произвольным способом.

Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками стоя и при ходьбе.

- Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.
- Ведение мяча, ударя ладонью по нему (произвольным способом).
- Ведение мяча, остановка шагом и передача мяча.
- Ведение мяча вокруг себя.
- Ведение мяча с изменением скорости и направления передвижения.

Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину

- Перебрасывание мяча через сетку, натянутую выше головы ребенка (произвольным способом).
- Метание мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2-2,5 метра, снизу, сверху и из-за головы.
- Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит.
- Бросок мяча в корзину, бросок мяча в корзину, стоящую на полу, удобным для детей способом.
- Бросок мяча в корзину после ведения с фиксацией остановки.
- Ходьба друг за другом с мячом в руках. Подбросить мяч вверх и поймать его 5-6 раз подряд.
- Бросание мяча вверх и ловля его после отскока от пола. Учить следить за мячом при броске, ловить ладонями. Повторить 8-10 раз.
- Катание мяча, наклонившись, обеими руками. Упражнение выполняют все дети одновременно 4-6 раз. Напомнить, что при катании следует смотреть вперед, догоняя мяч не мешать товарищу.

• Подвижная игра «Играй, играй мяч не теряй». Напомнить детям, какие можно выполнять движения с мячом. Объяснить, что после сигнала необходимо как можно быстрее поймать мяч и держать его свободно, обеими руками на уровне груди, пальцы широко расставлены. Повторить 5-6 раз.

• Малоподвижная игра «Будь внимателен» (3-4 мин.). Дети становятся в кружок, в середине его ведущий – воспитатель. Он бросает мяч кому-либо из круга, применяя обманные действия, и тот должен поймать мяч. Не поймавший мяч получает штрафное очко. Напомнить детям, как надо принимать мяч.

- Бросание мяча вверх и ловля его после отскока. Повторить 6-8 раз. Перед каждым броском воспитатель проверяет правильно ли дети взяли мяч, и напоминает, что мяч надо ловить амортизирующим движением.
- Игра «10 передач». Повторить 2-3 раза. Обращать внимание на технику ловли мяча.
- Подвижная игра «Обгони мяч» (6-8 минут). Целесообразно первый раз организовать игру в медленном темпе, чтобы все поняли ее правильно, а затем проводить соревнования.
- Произвольная игра детей с мячом на площадке. Каждый ребенок имеет мяч. Воспитатель следит, чтобы дети не толкались, играли дружно, поощряет и подсказывает. Помогает некоторым детям индивидуально.
- Ведение мяча на месте правой, левой рукой по 2 минуты. Объяснить детям, что мяч следует толкать рукой вниз, а не бить по нему, включая в работу кисть и предплечье. Пальцы широко расставить, вести мяч вперед и сбоку.
- Ведение мяча вокруг себя правой, левой рукой по две минуты.
- Ведение мяча на месте правой, левой рукой, меняя высоту отскока мяча, направления и скорость ведения.
- Дети в парах передают мяч одной рукой от плеча на расстоянии 2,5-3 метра. Учить сопровождать мяч то правой, то левой рукой (2 минуты).
- Подвижная игра «За мячом». Следить чтобы дети правильно передавали мяч, стремились точно бросать его партнеру по игре (8 минут).
- Дети становятся за линию в пять колонн, в двух-трех метрах от которой находятся 5 обручей. Они поочередно бросают мячи в обручи, стараясь попасть в них, любым способом.

Игры с передачей и ловлей мяча

«10 передач».

Задачи. Учить детей передавать-ловить мяч, развивать умения согласовывать действия с товарищами, воспитывать стремление помочь товарищу правильно выполнять движения.

Описание игры. Дети становятся парами на расстоянии 1,5-2 метра друг от друга. У каждой пары мяч. По сигналу дети начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча.

Методические указания. Обращать внимание детей на то, что мяч необходимо ловить, не касаясь им груди, а бросать его партнеру на уровне груди.

«Обгони мяч».

Задачи. Учить передавать, ловить мяч, воспитывать ответственность перед командой.

Описание игры. Играют 2 или 4 команды. Игроки каждой команды становятся по кругу и выбирают водящих, которые имеют мяч. После сигнала воспитателя водящие отдают мяч игроку, стоящему справа от них, а сами бегут влево, оббегают круг и становятся на свое место.

Получившие мяч передают следующим справа и т. д. Когда первый возвращается на свое место, бежит следующий игрок. Игра продолжается до тех пор, пока все не обегут круг, а мяч не возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

«За мячом».

Задачи. Учить передавать, ловить мяч двумя руками от груди, развивать умения ориентироваться на площадке, воспитывать ответственность перед командой.

Описание игры. Дети делятся на несколько команд. Каждая команда делится на две колонны, которые становятся одна против другой на расстоянии 2-3 метра. У водящего мяч. После сигнала водящий передает мяч против стоящему в колонне ребенку по команде, а сам бежит в конец противоположной колонны, т. е. за мечом. Поймавший тоже передает мяч на против стоящему и отправляется за мячом. Игра продолжается пока все игроки не вернутся на свои места, а мячи не окажутся у водящих.

Методические указания. Дети быстрее поймут, куда бежать после передачи мяча, если им объяснить, что они должны передвигать вслед за мячом, по тому направлению, куда они бросали мяч.

Игра для обучения ведению мяча.

«Ловец с мячом».

Задачи. Учить детей вести мяч в правильной стойке правой и левой рукой бегом, меняя направление и скорость передвижения, воспитывать честность и справедливость.

Описание игры. Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них водящий. Его цель, ведя мяч, задеть рукой кого-либо. Если ему это удастся, то тот кого он задел становится водящим, а водящий игроком.

Методические указания. Вначале роль водящего выполняет воспитатель, а в дальнейшем – ребенок, свободно управляющий мячом.

Игра с бросками мяча в корзину.

«Пять бросков».

Задачи. Учить детей бросать мяч в корзину, развивать меткость, точность движений, воспитывать честность и справедливость.

Описание игры. Дети располагаются на расстоянии 1,5-2 метра от корзины. По сигналу воспитателя все дети бросают мячи в корзину.

Побеждает тот, кто быстрее попадет 5 раз в корзину, указанным способом.

Игра с ловлей, передачей и ведением мяча.

«Мяч капитану».

Задачи. Учить применять в игре разнообразные движения с мячом, согласовывать свои действия с действиями партнера.

Описание игры. Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, нарисованный в конце чужой площадке. Дети бросают мяч своему капитану, а противники стараются перехватить мяч и передать его своему капитану.

Методические указания. Мяч можно вести, передавать товарищу по игре, нельзя бежать с ним.

Упражнение «Веселые мячи».

И.п. — сидя на корточках, мяч на полу перед собой.

1—2 — катить мяч вперед;

3—4 — катить мяч назад в и. п.;

5—6 — встать на носочки, руки с мячом поднять вверх и удержать мяч пальцами рук;

7—8 — опуститься на пятки, мяч положить на ладонки, удерживая пальцами (4—5 раз).

Ведение мяча на месте правой, левой рукой (2 мин).

Примите основную стойку баскетболиста: ноги умеренно согнуты в коленях, расставлены на ширину плеч, одна нога вынесена вперед, тяжесть тела распределяется на обе ноги равномерно, руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу (5—6 раз).

- Передвижение бегом в стойке баскетболиста в сочетании с ходьбой, остановками, поворотами и прыжками (1 мин).
- Ведение мяча на месте правой (левой) рукой, меняя высоту отскока мяча (низко, высоко — 1 мин). Дать детям почувствовать зависимость высоты отскока мяча от приложенной к нему силы.
- Ведение мяча вокруг себя правой (левой) рукой (2 мин).
- Передача мяча двумя руками от груди стоя парами. Обращать внимание на то, чтобы дети держали мяч на уровне груди, следили за полетом мяча, стараясь точно передать его партнеру.

Перебрасывание мяча через сетку или верёвку, натянутую выше головы ребёнка произвольным способом.

Игровое упражнение «Быстро передай мяч»

(По площадке дети отбивают мяч любой рукой и передают мяч (бросают) любому игроку без мяча, другой игрок также ведет мяч и передает следующему игроку.)

Подвижная игра «Вертушка»

(Дети, передвигаясь по кругу, бросают мяч в центр об пол, так чтобы он отскочил к другому играющему; передвигаются сначала в медленном, потом в быстром темпе)

Игровое упражнение «Играй, играй мяч не теряй».

(Все дети располагаются на площадке и каждый играет с мячом по своему усмотрению. После сигнала воспитателя все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Перед игрой воспитатель называет движение с мячом, которые дети могут выполнять. После сигнала воспитателя все игроки должны правильно держать мяч, подбрасывать, отбивать об пол или принимают стойку баскетболиста.)

Броски мяча снизу, сверху, из-за головы в обруч, лежащий на полу на расстоянии 2-3 метров.

Подвижная игра «У кого меньше мячей»

(Дети строятся в 2 колонны (команды). Дети обеих команд после сигнала перебрасывают свои мячи на площадку противника. Площадка разделена сеткой. Не толкать друг друга, не отнимать мяч.)

Закрепление упражнений – ведение мяча и бросок в корзину

Спортивная игра БАСКЕТБОЛ среди дошкольников подготовительной к школе группы.

Приложение 3

**Приложение к перспективному плану физкультурно-оздоровительного кружка «Юный спортсмен»
(Лыжная подготовка)**

Место занятия — спортивная площадка на территории ДОУ

Программное содержание. Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. Закреплять навык спусков с пологих склонов при длине ската 8—10 м, скользящего шага, поворотов на лыжах. Закреплять навыки скользящего шага, спуска со склона, подъемов, торможения.

Ход занятия. Взять лыжи из стойки, скрепить их, вынести на участок детского сада. Построение с лыжами в шеренгу возле детского сада. Во время построения воспитатель проверяет соответствие лыж росту детей, наличие рукавиц, состояние лыжных креплений. Дети берут лыжи и идут к месту занятий.

Упражнения на лыжах: попеременное приподнимание то правой, то левой ноги с лыжей, сохраняя ее в горизонтальном положении. Эти упражнения помогают почувствовать отягощение ноги лыжей. Напомнить детям о посадке лыжника (лыжи стоят параллельно, ноги слегка согнуты так, чтобы колено согнутой ноги находилось над носком ботинка, туловище немного наклонено вперед, руки свободно опущены).

«Пружинка», подпрыгивания на лыжах, полные приседания.

Ходьба по учебной лыжне (100 м).

Передвижение скользящим шагом, размахивая руками с флажками. Воспитатель обращает внимание на длительность скольжения на одной ноге, на равномерность движения. Ходьба вокруг двух деревьев («восьмерка»).

Спуститься со склона, делая пружинистые приседания.

Занятие заканчивается спокойной ходьбой по аллее парка.

Передвижение в колонне по одному скользящим шагом по учебной лыжне (100 м), согласовывая движения рук и ног. Проходя отрезок 10 м, преодолеть его за возможно меньшее число шагов.

Обратить внимание детей на то, что при передвижении скользящим шагом ноги должны быть все время согнуты в коленях. В момент толчка нога выпрямляется.

Спуск в высокой стойке при длине склона 12—15 м. Во время спуска воспитатель проводит с детьми игру «Подними». Дети поднимают шишки, ветки, лежащие справа и слева от лыжни и друг от друга на расстоянии 1 5 м. Победителем считается тот, кто соберет больше предметов.

Спуск с торможением «упором». Воспитатель сначала показывает это движение. Затем дети выполняют его. Занятие заканчивается спокойной ходьбой на лыжах.

Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (100 м). Воспитатель вместе с детьми проходит по извилистой лыжне (15 м).

Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж.

Место занятия — спортивная площадка на территории ДОУ

Программное содержание. Учить детей ходьбе на лыжах с палками. Показать, как разъединить лыжи и палки и положить их на снегу.

Учить попеременному двухшажному ходу с палками.

Ход занятия.

Воспитатель объясняет детям, что теперь они будут заниматься на лыжах с палками, что с палками можно передвигаться значительно быстрее. Они помогают отталкиваться. Показать детям, как складывать и разъединять лыжные палки. Предложить последовательно выполнить все эти приемы. Показать, как скрепляются лыжные палки с лыжами.

Выход на учебную лыжню.

Игра без лыж «Сделать пять шагов с закрытыми глазами, повернуться и вернуться к своим лыжам».

Палки держать горизонтально за середину кольцами назад.

Для безопасности детям необходимо передвигаться по лыжне (100 м) на расстоянии 4—5 шагов друг от друга.

Ритмичные махи руками с палками.

Ходьба по извилистой лыжне скользящим шагом — 50 м.

Упражнения на лыжах: приседания, немного приподнять лыжу и двигать ею то вправо, то влево, то вверх, то вниз.

Затем воспитатель предлагает детям пройти на лыжах без палок и после этого говорит, что они уже научились отталкиваться и скользить на лыжах не теряя равновесия, но, для того чтобы двигаться на лыжах быстрее, скользить более длинными шагами, применяются лыжные палки.

Объяснить и показать детям, как брать в руки лыжные палки (продев руку снизу в ременное крепление и обхватив палку сверху).

Показать, как ставить палки на снег с небольшим наклоном вперед, объяснить, что нужно постепенно увеличивать силу давления на палки. При прохождении учебной лыжни с палками, воспитатель следит за правильностью перекрестной работы рук и ног.

Игра на лыжах (без палок) «Чем дальше, тем лучше». На разбеге ребенок делает 5—6 шагов, с силой отталкиваясь на последнем шаге.

Затем скользит на двух лыжах до полной остановки. Выигрывает тот, кто дольше и дальше скользит. Игра проводится на проложенной лыжне. Задание можно усложнить: после разбега во время скольжения присесть, а после полной остановки выпрямиться.

Занятие заканчивается спокойной ходьбой на лыжах по участку детского сада.

Место занятия — спортивная площадка на территории ДОУ

Программное содержание. Учить ходить попеременным двухшажным ходом с палками, преодолевать препятствия на пути (канаву, бревно).

Продолжать обучение попеременному двухшажному ходу и спуску.

Ход занятия.

Упражнения на лыжах: поочередное поднятие правой и левой ноги с лыжей, поворот переступанием «веер» и «солнышко».

На учебной лыжне пройти 100 м, сохраняя правильную посадку лыжника, отрабатывая правильную постановку палок на снег (около носка ботинка) с небольшим наклоном вперед.

Воспитатель должен следить, чтобы дети при ходьбе на лыжах дышали через нос.

Детям дается задание пройти лыжню в 10 м за наименьшее количество шагов.

Спуск с пологого склона без палок.

Спуститься в воротца с поворотом вниз, свободный спуск 2—3 раза.

Занятие заканчивается спокойной ходьбой на лыжах попеременным двухшажным ходом с палками.

Пробежка без лыж (10 м).

Упражнения на лыжах: «пружинка», подпрыгивание на двух лыжах, боковые шаги переступанием (5 шагов влево и 5 шагов вправо).

Передвижение попеременным двухшажным ходом по снежной равнине (100 м). Обратить особое внимание на согласованность движений рук и ног, на более сильное отталкивание палками.

Передвижение по трое. Остальные дети наблюдают за передвижением детей, анализируют правильность их действий, оценивают, делают замечания и т. п.

Учить преодолевать небольшие канавки. Показать способы преодоления препятствий перешагиванием и ступающим шагом с опорой на палки.

Свободное скольжение по снежной целине 10—15 минут. Снять лыжи. Очистить лыжи и костюмы от снега.

Место занятия — спортивная площадка на территории ДОУ

Программное содержание. Совершенствовать навык передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Упражнять детей, в спуске и подъеме на пологий склон при длине ската 18 м.

Ход занятия:

Занятие начинается игрой без лыж «След в след». Воспитатель идет по снежной целине. Дети строем идут за ним, стараясь попасть в след воспитателя.

Упражнения на лыжах: «пружинка», поочередное поднятие правой и левой ноги с лыжами, переступание и прыжки на лыжах.

Ходьба по учебной лыжне попеременным двухшажным шагом (100 м).

Обратить особое внимание на выполнение толчка за счет полного распрямления толчковой ноги, на перенос тяжести тела с одной ноги на другую.

Воспитатель показывает детям в медленном темпе, немного утрируя, перенос веса тела с одной ноги на другую.

Спуски со склона вдвоем, держась за руки.

Сначала воспитатель показывает этот спуск с одним ребенком, хорошо владеющим навыком передвижения на лыжах. После этого воспитатель объясняет, что при этом спуске следующая пара спускается только тогда, когда первая пара закончит спуск.

Игра «Спускаемся вместе». Группа 4—5 детей стоит на склоне, взявшись за руки. По сигналу воспитателя все вместе начинают спуск.

Занятие заканчивается ходьбой по учебной лыжне спокойным скользящим шагом с постепенным замедлением темпа.

Подвижные игры на лыжах.

**Приложение к перспективному плану физкультурно-оздоровительного кружка «Юный спортсмен»
(Катание на санках)**

Во время катания движения ребёнка отличаются большим разнообразием, требуют развитого чувства равновесия, предъявляют соответствующие требования к вестибулярному аппарату, вызывают активность, самостоятельность, приучают преодолевать трудности, препятствия, учат помогать друг другу. Но чтобы это развлечение принесло радость нужно знать несколько необходимых правил.

1. *Ведение санок.*

Дети ведут санки, взявшись за шнур обеими руками или одной рукой. Дети легко и быстро осваивают ведение санок одной рукой. Важно научить делать это поочередно, то правой, то левой рукой. Передвижение осуществляется шагом или бегом, туловище при этом должно быть наклонено вперед.

2. *Сидение на санках*

Да, детей необходимо научить правильно садиться на санки. Ребёнок становится сбоку санок, берет шнур обеими руками, переносит ногу через санки и опускает её на полоз. Затем садится на середину санок, вторую ногу ставит на другой полоз. И ребенок уже сидит на санках, спина прямая, смотрим вперед.

3. *Спуск с горы.*

Дети дошкольники катаются на санках обычно сидя, ноги стоят на полозьях. А вот дети постарше, когда они научатся управлять санками при спуске с горы, могут уже выполнять более сложные спуски: лежа на животе, лежа на спине, стоя на коленях, стоя на санках и держась за шнур. Это прежде всего способствует развитию ловкости, координации, смелости и повышает эмоциональный настрой.

4. *Торможение.*

На склонах детям необходимо показать простейший способ торможения обеими ногами. Их следует поставить на снег и пятки прижать к земле, руки держат веревку, легко потянув её к себе, слегка отклоняясь назад.

Правила катания с горки.

1. С широкой, естественной горы дети могут спускаться по несколько человек одновременно, расстояние между ними не менее 3 метров.
2. Повороты дети выполняют, спускаясь с горы по одному.
3. После спуска необходимо быстро встать и отвести санки в сторону, чтобы мог поехать другой ребёнок.
4. Спускаться можно тогда, когда горка пустая.
5. Подниматься по одному с края спуска, чтобы не мешать остальным.

Упражнения для эстафеты

1. Наперегонки вести санки правой, левой рукой.
2. Везти санки, перевозя на них предмет (кубик, снежки, игрушку)
3. Толкать санки вперед следуя за ними.
4. Катать друг друга
5. Двое детей везут санки, на которых сидит один ребенок
6. Один ребенок везет санки, другой сидя на них, собирает расставленные предметы.
7. Проехать на санках в ворота из лыжных палок.

Подвижные игры:

«Кто быстрее» - санки расставлены параллельно друг другу на расстоянии 4-5 шагов. Каждый из детей становится рядом со своими санками. По сигналу оббегают санки два раза, побеждает тот, кто сделал это быстрее.

«Кто первый» - сидя на санках, толкаться ногами до ориентира.

«Черепахи» - сидя на санках, спиной друг к другу, толкаясь ногами стараются быстрее доехать до финиша.

«Ловкий гонщик» - лежа на животе и толкаясь руками о площадку доехать до финиша.

«Перевези пассажиров» - ребенок везет пассажира до ориентира, пассажир слезает с санок бежит за другим, а водитель остается у условленного места.

«Гонки санок» - берут за веревочку бегут до условленного места, разворачиваются и назад, кто быстрее.

«Саный паровоз» - прицепляют двое санок и везут их с пассажирами, на станции меняются местами.

«На санки» - санки стоят параллельно друг другу на расстоянии 3 шагов их на 2-3 санок меньше. Дети произвольно бегают по площадке, по команде бегут и садятся на санки. Кому не хватило, выходит из игры.

Приложение 4

Базовые шаги в стэп-аэробике

Базовые шаги в степ - аэробике

Упражнение 1. Степ-тач

Приставной шаг, выполняемый на полу без степ-платформы. Легко сгибая ноги в коленях, выполняются пружинистые шаги из стороны в сторону, приставляя одну ногу к другой. Увеличьте темп шага в два раза. Затем снова снизьте темп и начните выполнять приставные шаги, не отрывая ног от пола - скользя по нему. Руки должны активно работать - они опущены вдоль тела, а при каждом шаге выпрямляем их перед собой. Упражнение выполняется в течение трех-пяти минут.

Упражнение 2

Шаги "захлест" выполняются также без степа. В основе или пружинистые или скользкие шаги на ваш вкус или их чередование. Делается два приставных шага, а на третий пятку подтягивайте к ягодице.

Упражнение 3

Похоже на предыдущее, только за двумя приставными шагами следует приведение колена к грудной клетке. Приставные шаги могут быть пружинистыми, а могут быть скользкими. Это зависит либо от личных предпочтений, либо от выбора музыки. Чем четче ритм, тем более пружинистыми могут быть шаги. Это упражнение также готовит мышцы бедер к дальнейшему выполнению высоких нагрузок.

Упражнение 4

В основе упражнения лежит простой шаг. Выполняем два шага (по одному каждой ногой), делаем большой шаг в сторону, в этой позиции выполняется четыре основных шага, и снова боковой шаг другой ногой. В течении упражнения желательно увеличивать темп упражнения, причем шаг в сторону менять на прыжок вправо или влево. При некоторой тренированности время выполнения упражнения увеличивайте с пяти до десяти минут. Благодаря этому упражнению тренируется ловкость, координация движений.

Упражнение 5. Бейсик степ

Это основной шаг на степ-платформе, имитация ходьбы по лестнице. Делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, затем спускаемся со ступени, вначале правой, а затем левой ногой. Через 3-5 минуты ногу можно сменить. Необходимо добиться максимальной естественности, выполняя основной шаг, корпус не стоит наклонять назад, а колени выгибать. Упражнение желательно делать в максимально возможном темпе.

Вариация Бейсик-степ, в котором задействованы руки. В исходном положении руки на поясе. Шаг левой ногой на степ, левая рука поднимается к левому плечу, во время шага правой ногой, к правому плечу поднимается правая рука. Спускаясь со скамейки, поочередно отпускаем руки на талию, вначале с левой ногой спускаем левую руку, а с правой - правую. Положение рук можно разнообразить. После того, как упражнение будет выполняться с легкостью, для усиления его можно взять в руки гантели.

Упражнение 6. Степ-ап

С помощью этого упражнения можно отдыхать, когда вы устанете, оно не является слишком интенсивным, поэтому его можно вставлять в качестве очередной связки после очередной активной порции движений. Сделайте шаг правой ногой, приставьте к ней на носок левую ногу, и сразу же верните ее на пол, вслед за ней спустите правую ногу. Выполнив упражнение в течение 3-5 минут, смените ногу. Во время движений следите, чтобы пятка не свисала со ступени, а таз не перекашивался.

Упражнение 7. Шаг-колени

Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колене, необходимо подтянуть к животу. Корпус можно подать чуть вперед, нога должна быть направлена прямо, колено не стоит выворачивать наружу. Меняем ногу.

Упражнение 8. Шаг-бэк

Правой ногой делаем шаг на степ, а левую ногу отводим назад, используя напряжение ягодичной мышцы. Затем начинаем движения с другой ноги. Благодаря этому упражнению укрепляются ягодичные мышцы и задняя поверхность бедер.

Упражнение 9. Шаг-кик

Правой ногой делаем шаг на степ, левую выбрасываем перед собой, как будто выполняем удар. После цикла упражнений необходимо сменить ногу.

Упражнение 10. Шаг-кёл

Шагаем на степ правой ногой, а левую сгибаем в коленном суставе, пятку подтягивая к ягодице. Движения должны быть довольно энергичными, без пауз, замираний. Следующий цикл движений делаем с другой ноги.

Упражнение 11. Бейсик-овер

Делаем шаг на платформу с правой ноги, приставляем к ней левую, после этого спускаемся со степ-платформы с другой стороны, поворачиваемся снова лицом к платформе. Повторите упражнение, вернувшись в исходное положение. Спускаться со ступени можно с помощью небольшого прыжка. Упражнение делается не меньше четырех минут или выполняется 8-10 повторений.

Эти переходы можно выполнять из разного исходного положения - по диагонали, со стороны узкой стороны, со стороны широкой, можно комбинировать их. Во время перехода можно использовать шаг через степ или одной ногой или двумя, используйте разнообразные движения руками.

Упражнение 12. Ви-степ

Делаем шаг правой ногой в верхний правый угол, а левой - в верхний левый угол, после чего возвращаем вначале правую ногу, затем левую в исходное положение. Движения ногами напоминают букву V. Через несколько минут выполнения упражнений, повторите его с другой ноги.

Упражнение 13. Мамбо

Наступаем на степ-платформу правой ногой, приставляем к ней левую - делаем точку, и сразу спускаем ее на пол, приставляем к ней правую (делаем точку), и снова шагаем правой ногой на степ и т.д. Поменяем ногу.

Упражнение 14.

Необходимо встать лицом к скамейке, руки на поясе. После этого сделайте два шага в сторону платформы, после чего шаг на степ, соскочите со степа с другой стороны. Повернитесь к платформе лицом, повторите с другой стороны. Темп упражнения для начала не должен быть высоким, постепенно наращивайте его. Для усложнения упражнения подключайте повороты корпуса, то в одну сторону, то в другую. Также к упражнению можно добавлять чередование хлопков перед собой и над головой. Упражнение укрепляет икроножные мышцы, бедра.

Упражнение 15

Встаньте лицом к ступу на расстоянии двух-трех шагов, руки опущены, несколько согнув в локтевых суставах. Сделайте два шага к степ-платформе, два шага назад, снова шаг вперед и постарайтесь запрыгнуть на степ двумя ногами. Если степ находится далеко, можно перед прыжком сделать два шага. Во время прыжка сделайте глубокий вдох и взмах руками. Со степа сделайте шаг назад, при этом не поворачивайтесь. Сделайте 12 повторений, темп зависит только от вас. Со временем упражнение можно усложнить увеличением его темпа и подъемом платформы на большую высоту, включение разнообразных движений руками. С помощью этого упражнения улучшается состояние мышц бедер, икр, а также брюшного пресса.

Упражнение 16

Становимся на степ-платформу, руки на талии. Спрыгиваем сначала правой ногой на пол, затем возвращаемся обратно на степ, затем спрыгиваем левой ногой по другую сторону платформы. Упражнение выполняется в энергичном темпе, старайтесь подпрыгивать повыше. Увеличит интенсивность упражнения подъем степа на более высокий уровень. При выполнении этого упражнения нужно быть внимательным, чтобы не поскользнуться и не упасть с платформы.

Упражнение 17

Встаньте боком к степ-платформе. В сторону, противоположную от платформы, сделайте шаг, затем прыжок двумя ногами, снова возвращаемся к платформе: прыжок и шаг. После этого запрыгиваем на степ-платформу двумя ногами, спрыгиваем с нее, но уже с другой стороны и повторяем движения: шаг и прыжок двумя ногами от скамейки, прыжок и шаг в сторону степа, запрыгиваем на него двумя ногами, и затем возвращаемся в исходное положение. Упражнение повторяем 3-5 раз в каждую сторону. Для увеличения нагрузки

прыжки выполняются на чуть согнутых ногах, в легком приседе, также можно увеличить темп упражнения и поднять платформу на большую высоту. Данное упражнение улучшает форму бедренных мышц, улучшает ловкость и координацию движений

Упражнение 18

Встаньте лицом к ступу на расстоянии одного-двух шагов, руки оставьте на талии. Делаем шаг назад, затем шаг вперед, двумя ногами запрыгиваем на скамейку. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение не меньше четырех раз.

Упражнение 19

В зависимости от физической подготовки степ поднимается на максимальную высоту. Встаньте боком к скамейке, двумя ногами запрыгните на нее, на скамейке делаем прыжки вокруг своей оси с максимально возможным оборотом до возвращения в исходное положение на ступе. Для начала это может быть четыре оборота, затем за три, два. Повторяйте упражнение меня ось поворота - по часовой стрелке, затем против. Усложнить упражнение можно выполнением прыжков поочередно то на одной ноге, то на другой - запрыгиваем на ступ и делаем повороты вокруг себя на ступе вначале на левой ноге, затем на правой. При выполнении упражнения будьте внимательны, не отвлекайтесь.

Упражнение 20

Исходное положение лицом к ступу, к его узкой стороне. Сделайте шаг на ступ правой ногой, затем левой, спрыгните со ступа, ноги по его обе стороны (ступ находится между ногами), затем вновь запрыгните на ступ двумя ногами, после чего спуститесь с платформы, вначале правой ногой, затем левой. Повторите упражнение. Для усложнения упражнения добавляйте движения рукам, увеличивайте темп упражнения.

Упражнения для степ-аэробики.

Логоритмические упражнения.

Упражнения на развитие осанки.

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, острым перекатным, пружинным шагом) и бега в чередовании с остановками на носках; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360град.

Упр. «Черепашка»

Установка: Сидим на стуле, нас привязали к спинке стула.

И.П. сидя на коврик, ноги вытянуты вперед, носки вытянуты, руки лежат на коврике по сторонам, спина прямая, плечи расправлены. На 4 счёта плечи собираются вперед, голова опускается в низ, но спина не наклоняется (черепашка влезла в свой панцирь), на следующие 4 счёта возвращаемся в исходное положение; упражнение «коробочка». Упражнение «кошка», «лодочка», «мячик»: с начало подъём верхней части туловища, затем нижней части и одновременно.

Упражнения на развития гибкости.

Наклоны вперед, назад, в сторону(вправо, влево) с максимальным напряжением(из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры). Наклоном назад мост на обеих ногах и на одной ноге. Шпагат, шпагат с различным наклонами вперед, назад, в сторону с

различными движениями руками. Движение ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленными движениями ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держать 20-40 с.), Упражнения на развитие подвижности стопы: И.П. сидя на полу, спина прямая, ноги вытянуты вперёд, 6 поз. На раз – вытянуть носки, пятки прижаты к полу, стремимся пальцами коснуться пола, на два носки на себя (поочередно, одновременно, по кругу).

Выполнение упражнений в парах: «лягушка», «бабочка», «складочка», упр. для растяжки мышц ног: И.П. дети в паре сидят друг напротив друга, ноги 1 партнёра упираются в щиколотку второго, руки сцеплены. На раз – два первый медленно ложится назад, упираясь в ноги партнёра, на следующие 4 счёта фиксируют положение, на следующие 2 счёта возвращаются в исходное положение.

Упражнения для туловища, шеи, спины.

Наклоны головы вправо, влево, вперёд, назад; поворот головы вправо, влево, одновременно с поворотом наклон головы вверх и вниз. Наклоны туловища вперёд, назад, в сторону(вправо, влево) с максимальным напряжением(из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры), движения по кругу, скручивание вправо, влево, смещение туловища вправо, влево, прогиб вперёд, назад. Упражнения на пресс в различных положениях. Упражнение «кошка», «лодочка»: с начало подъём верхней части туловища, затем нижней части и одновременно.

Упражнения для ног.

Сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприсяды и присяды в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой ноги вперёд или в сторону) с опорой и без опоры. Выпады вперёд, назад, в сторону. Пружинистые полуприседания в выпадами сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку(сериями, слитно, толчком обеими ногами или одной. Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперёд-книзу) в сторону, назад, в сторону вперёд, (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более). Поднимание ног в различных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах. Удерживание ног в различных положениях(вперёд, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками(на месте и в движении).

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков(20 прыжков за 8сек.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, использование скакалки и др. предметы. Пружинный шаг(10-15с.), пружинный бег(20-45с.) Приседания с отягощениями, с партнёром, поднимание на носки(в подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.) Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах(высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком ногами с разбега с доставанием предмета. Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа.

Строевые упражнения.

Понятия: «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «закрывающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота расчёт. Построение в одну шеренгу и перестроение в две

шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперёд и обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении(налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Граница площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

Упражнения для рук.

Поднимание и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движение прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях(одновременные, поочерёдные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, Упражнения с гантелями.

Логоритмические упражнения

Дует ветер нам в лицо.

(махать руками ладошками к себе)

Закачалось деревцо.

(руки подняты, покачивания туловищем из стороны в сторону)

Ветерок всё тише-тише,

(плавно опустить руки)

Деревцо всё выше-выше.

(поднять руки и тянуться вверх)

Физкульт-привет

На болоте две подружки,

Две зеленые лягушки

Утром рано умывались,

(имитировать умывание)

Полотенцем растирались.

(имитировать растирание спины полотенцем)

Ножками топали,

Ручками хлопали.

Вправо-влево наклонялись

И обратно возвращались.

(имитировать движения, указанные в тексте)

Вот здоровья в чем секрет:

Всем друзьям - физкульт-привет!

(резко поднять руки вверх)

Бабочка

Спал цветок

(исходное положение: присесть, спрятав голову в колени, и обхватив колени руками)

И вдруг проснулся.

(поднять голову, выпрямить руки; затем опустить руки вдоль тела)

Больше спать не захотел.

Шевельнулся, потянулся.

Взвился вверх и полетел.

(выпрямить спину, подняться; слегка покачаться вправо-влево; отвести руки назад - «вырастают крылья»)

Солнце утром лишь проснется -

Бабочка кружит и вьется.

(«летать», имитируя движения бабочки)

Водичка

Водичка, водичка,

(двумя руками по-очереди показывать, как сверху льется водичка)

Умой мое личико.

(ладошками имитировать умывание)

Чтобы глазки блестели,

(дотрагиваться до глазок по-очереди)

Чтобы щечки краснели,

(тереть щечки)

Улыбался роток

(улыбаться, гладить руками ротик)

И кусался зубок.

(стучать зубками, показывать руками, как закрывается ротик)

Кулачок

Как сожму я кулачок,

(сжать руки в кулачки)

Да поставлю на бочок.

(поставить кулачки большими пальцами вверх)

Разожму ладошку,

(распрямить кисть)

Положу на ножку.

(положить руку на колено ладонью вверх)

тук-тук

- Тук-тук-тук.

(три удара кулаками друг о друга)

- Да-да-да.

(три хлопка в ладоши)

- Можно к вам?

(три удара кулаками друг о друга)

- Рад всегда!

(три хлопка в ладоши)

Зайчики

Жили-были зайчики

(показывать на голове заячьи ушки)

На лесной опушке.

(разводить руками перед собой, описывая окружность)

Жили-были зайчики

(показывать на голове заячьи ушки)

В серенькой избушке.

(сложить руки над головой в форме домика)

Мыли свои ушки,

(проводить руками по воображаемым ушкам)

Мыли свои лапочки.

(имитировать мытье рук)

Наряжались зайчики,

(руки на бока, слегка поворачиваться в обе стороны, в полуприседе)

Одевали тапочки.

(руки на бока, поочередно выставлять вперед правую и левую ноги)

Снег

Как на горке снег, снег,

(показывать руками «горку»)

Снег, снег, снег, снег.
(двигать руками, перебирая пальцами)
И под горкой снег, снег,
(показывать руками «под горкой»)
Снег, снег, снег, снег.
(двигать руками, перебирая пальцами)
А под снегом спит медведь.
(сначала ладошки под щеку, а потом изобразить ушки медведя)
Тише, тише, не шуметь!
(пальчик ко рту, грозить пальчиком)

Комплекс №1

На полу в шахматном порядке разложены степы.

Подготовительная часть.

Логоритмическое упражнение

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться). Разновидности ходьбы
2. Ходьба на степе.
3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочерёдно вдоль туловища. (1 и 2 повторить 3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо – влево, прямые руки, поднимая одновременно вперёд – вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть); кисти рук, согнутые в локтях, - к плечам, вниз.
5. Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степе – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (3, 4, 5 и 6 раз повторить 3 раза).
7. Бег на месте на полу.
8. Лёгкий бег на степе.
9. Бег вокруг степа.
10. Бег врассыпную.

11. Обычная ходьба на степе.
12. Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи.
13. Шаг в сторону со степа – на степ.
14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
15. Ходьба в сторону со степа на степ.
16. «Крест». Шаг со степа - вперёд; со степа – назад; со степа – вправо; со степа – влево; руки на поясе.
17. То же, выполняя танцевальные движения руками.
18. Упражнение на дыхание.
19. Обычная ходьба на степе.
20. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.
21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
22. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.
23. Шаг на степ со степа.
24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.
25. Мах прямой ногой вверх – вперёд (по 8 раз).
26. Ходьба змейкой вокруг степов (2-3 раза).
27. Мах прямой ногой вверх – вперёд, руки на поясе (по 8 раз).
28. Бег змейкой вокруг степов.
29. Подвижная игра «Цирковые лошадки».

Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2-3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза.

Дети убирают степы в определённое место и садятся на ковёр по кругу.

30. Упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс №2.

Степы расположены в хаотичном порядке.

Подготовительная часть.

Логоритмическое упражнение

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.

3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд – назад с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).
5. «Крест». (Повторить 2 раза).

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые перед собой руки, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – о левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуется с приседанием, поднимая руки вперёд.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Ходьба враспынную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения. (Повторить 2 раза).
6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
7. И.п. – то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.
8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
9. Ходьба на степе, бодро работая руками.
10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.
11. Кружение на степе, руки в стороны, в одну и другую сторону.
12. Повторить №10.
13. Кружение с закрытыми глазами.
14. Шаг на степ – со степа.
15. Бег враспынную с выполнением заданий для рук.
16. Повторить №1.
17. Лёгкий бег на степе чередуется с ходьбой 2 раза.
18. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в и.п.
19. Шаг на степ – со степа.
20. Повторить №18 в другую сторону.
21. Ходьба на степе.
22. Дыхательные упражнения
23. Подвижная игра «Физкульт – ура!»

Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один степ меньше. Сами становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Ребята говорят:

«Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт – ура!»

С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ. (Игру повторить 3 раза).

Комплекс №3

Степ – доски расположены в три ряда.

Подготовительная часть. (1-й музыкальный отрезок)

Логоритмическое упражнение

1. Наклон головы вправо – влево.
2. Поднимание плеч вверх – вниз.
3. Ходьба обычная на месте на степе.
4. Приставной шаг вперёд со ступа на пол и обратно на степ.
5. Приставной шаг назад.
6. Приставной шаг вправо (влево) со ступа, вернуться в и.п.
7. Приставной шаг вперёд – назад; вправо – влево.
8. Ногy назад; за степ – доску – руки вверх, вернуться в и.п.
9. Выпад ногой вперёд, руки в стороны.

Основная часть (2-й музыкальный отрезок).

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
3. То же вправо – влево от степ – доски. Назад от степ – доски.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ – доски; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степ – доске с полуприседанием (упражнение повторить 2 раза).
7. Поворот вправо (влево), ногу назад за степ – доску, руки в стороны; вернуться в и.п.
8. Стоя на полу перед степ – доской, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко вверх; вернуться в и.п.
9. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п. (упражнения повторить 2 раза).
10. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ – доске.
11. «Покачивания».

12. Беговые упражнения.
13. Полуприседания с круговыми движениями руками.
14. Беговые упражнения.
15. Прыжковые упражнения.
16. Кружение на степ – доске в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.
17. Прыжковые упражнения.
18. Ходьба вокруг степ – доски на полусогнутых ногах, руки на поясе.
19. Ногу вперёд, за степ – доску, руки резко в стороны; вернуться в и.п.
20. Ходьба обычная на месте.
21. Шаг вперёд; шаг назад; ноги ставить широко.
22. Перестроение со ступенями в круг. Ходьба на ступенях на месте.
23. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.
24. И.п. то же; четыре шага вперёд – назад.
25. Упражнение на восстановление дыхания.

Комплекс №4
(с мячами малого диаметра)

Вводная часть.

Упражнения у стены для формирования правильной осанки (3-4 упр.) Ходьба в колонне в чередовании с бегом; ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; бег змейкой между степ – досками и перепрыгиванием (перешагиванием) через них; ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой мяч малого диаметра); перестроение в три звена к степ – доскам (заранее разложенным); ходьба на месте: поворот к степ – доскам.

Логоритмическое упражнение

Основная часть.

1. И.п.: стоя на степе, мяч в правой руке. Шаг со ступени вперёд, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
2. И.п.: то же. Шаг со ступени назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
3. И.п.: то же. Шаг вперёд, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку.
4. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вывести вперёд на носок перед степом, одновременно вынести вперёд правую (левую) руку с мячом; вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
5. И.п.: о.с. выполняется то же движение вправо (влево) от ступени.
6. И.п.: о.с. То же назад от ступени.

7. И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, мяч в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
 8. И.п.: о.с. на степе, руки вперёд, мяч в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с мячом назад. Вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
 9. И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить на степ – доску поочерёдно. Поворот направо – правую ногу, поворот налево – левую ногу.
 10. И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперёд за степ – доску, руки вперёд, мяч переложить; вернуться в и.п.
 11. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, мяч переложить, вернуться в и.п.
 12. И.п.: о.с. перед степом, мяч в правой руке. Шаг на степ, мяч переложить над головой; вернуться в и.п.
 13. Бег на месте, на степ доске.
 14. И.п.: о.с. на степе, руки вверху над головой, мяч зажат между ладонями. Кружиться на носках вокруг себя, одновременно ладонями «растирать» мяч.
 15. Бег вокруг степ – доски в правую и левую сторону.
 16. Повторить упр. №14
 17. И.п.: о.с. на степе. Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка.
 18. То же, сидя на степ – доске, ноги в стороны.
 19. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Перебрасывать мяч из рук в руку, переминаясь с ноги на ногу.
 20. И.п.: о.с. на степ – доске, мяч в правой руке. Прыжком – ноги врозь, за степ в разные стороны; мяч переложить в другую руку; прыжком вернуться в и.п.
 21. Ходьба на степе, «растирая» мяч в ладонях.
И.п.: правая нога – на степе, левая на полу слева от степа, руки в стороны, мяч в левой руке. Прыжком сменить положение ног, переложить в другую руку.
 22. Повторить №20
 23. Ходьба на месте, на степ – доске.
 24. Перестроение в колонну по одному, мяч положить на место.
 25. Перестроение в три звена к степ доскам. Взять степы.
 26. Перестроение в круг. Положить степ – доски по кругу.
 27. Ходьба на месте на степ – доске.
 28. Шаг назад – вперёд.
 29. Приставной шаг вправо по кругу, до возвращения на место.
Заключительная часть.
Музыка для релаксации.
- Игра – медитация «У озера». Круг из степов – озеро. Дети в нём «плещутся», «охлаждаются», «брызгаются», опускают ноги и отдыхают

