**муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**города Нижневартовска детский сад №23 "Гуси-лебеди"**



Утверждаю

Заведующий МАДОУ ДС №23

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.А. Возмилова

Приказ № 205 от 03.09.2015г.

Педсовет №1 от 03.09.2015г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«КРЕПЫШ»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПЛАТНОЙ УСЛУГИ**

**«ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНЫХ И ФИЗКУЛЬТУРНЫХ СЕКЦИЯХ»**

**для детей от 5 до 7 лет**

**на 2015-2016 учебный год**

Инструктор по физической культуре:

Куракова Н.В.

**г. Нижневартовск**

1. Оглавление
2. Паспорт программы
3. Пояснительная записка
4. Содержание программы

4.1 Календарно-тематическое планирование работы с детьми

4.2 Мониторинг освоения детьми программного материала

4.3 Требования к уровню подготовки воспитанников.

1. Контроль за реализацией программы.
2. Механизм реализации программы.
3. Список литературы.

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

|  |  |
| --- | --- |
| Основание для разработкипрограммы | \*Конвенция ООН о правах ребенка  \*Закон РФ «Об образовании»  Приказ Мин. обр. науки России от 23.02.2009г. «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования»  \*Санитарно-*эпидемиологические* правила и нормативы  \*Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении. №666 от 12.09 2008г. |
| Заказчики программы | Коллектив ДОУ, родители |
| Организация исполнитель | МАДОУ ДС, Возмилова Т.А.- заведующий садом |
| Составители программы | Куракова Н.В. |
| Цель программы | Основные цели **оздоровительного** направления в первую очередь решают проблему качественного улучшения физического развития и физического состояния ребенка. Объективной **основой воспитательного** направления органическая взаимосвязь физического и духовного развития дошкольников; развитие нравственности, формирование эстетических взглядов и убеждений, отношения и самовыражения в трудовых действиях в процессе физического воспитания. В **содержание образовательного** направления входят обучение естественным видам движений и развитие двигательных качеств. |
| Задачи программы | \*формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;  \*обогащение двигательного опыта дошкольников;  новыми двигательными, действиями, обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр;  \*содействие развитию двигательных способностей;  \*воспитание положительных морально-волевых качеств;  \*формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни. |
| Ожидаемый результат | \*развитие у детей не только дух соревнования между собой, но и более надежно закрепить социальные чувства и нормы поведения (честность, справедливость, товарищество, взаимопомощь) ;  \*научить игроков оценивать свои действия с позиции целесообразности, морали, нравственности;  \*научить детей сдерживать свои эмоции. |
| Срок реализации программы | 2015-2016 учебный год |

**1. Пояснительная записка**

Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания и развития физических качеств. Дети дошкольного возраста с большим удовольствием занимаются физкультурой. Особенный интерес у них вызывают спортивные игры (баскетбол, футбол, городки, бадминтон и т.д.)

**Программа «Играйте на здоровья!»** разработана в целях достижения «запаса прочности» здоровья у детей, развитие двигательных способностей, улучшения физической подготовленности. В основу положены требования к всестороннему развитию двигательных функций, взаимосвязи физического, интеллектуального и психического развития ребенка, и в своей основе она не меняет образовательные стандарты. Программа предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование у детей самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своем здоровье.

Разработана система обучения элементам спортивных игр, в основу заложено использование занимательных игровых упражнений, игр-эстафет. Наряду с перечнем двигательных действий, определен объем информации для детей о спортивных играх и упражнениях. При обучении игре в баскетбол, футбол используются самые разнообразные действия с мячом, что обеспечивает необходимую физическую нагрузку на все группы мышц ребенка. При передвижении по площадке (с мячом или без мяча) ребенок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге в сочетании с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге с приставным шагом (спиной вперед, в стороны) и т.д. Спортивные игры способствуют совершенствованию деятельности основных физических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия спортивными играми способствуют воспитанию в дошкольниках положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи.

Упражнения и игры с мячом совершенствуют навыки основных движений детей развивают не только крупные, но мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. Они способствуют развитию точности, координации движения, улучшению двигательной реакции детей. Игры с мячом развивают соответствующие навыки поведения в коллективе, воспитывают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Они требуют выдержки, решительности, смелости, уверенности.

**2. Общие сведения о дошкольном образовательном учреждении**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование образовательного учреждения в соответствии с уставом**:  муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад №23 «Гуси-лебеди» | | |
| **Тип**: дошкольное образовательное учреждение | | |
| **Вид**: детский сад | | |
| **Статус Учреждения**: муниципальное | | |
| **Фамилия, имя ,отчество руководителя**: Возмилова Татьяна Александровна | | |
| **Юридический адрес**: 628609,Тюменская область, Ханты-Мансийский Автономный округ-Югра, г. Нижневартовск, ул. Маршала Жукова, дом 4в | | |
| **Полный почтовый адрес**: 628609,Тюменская область, Ханты-Мансийский Автономный округ-Югра, г. Нижневартовск, ул. Маршала Жукова, дом 4в | | |
| **Тип и название населенного пункта**: город Нижневартовск | | |
| **Контактные телефоны**;  (3466)67-25-06,24-27-79 | **Факс:**  (3466)61-55-73 | **E-mail:mbdou-23@mail.ru** **Сайт**:www.mbdou23nv.ru |
| **Учредителем образовательного учреждения является** администрация города в лице департамента муниципальной собственности и земельных ресурсов администрации города Нижневартовска, **адрес**: 628602,г. Нижневартовск, ул. Таежная,24 телефон/факс 8(3466)24-15-11, **e-mail**: umi @n –vartovck .ru . | | |
| **Лицензия**: 86 ЛО 1 № 0000902, регистрационный номер 1696 от 07 октября 2014 г., срок действия: бессрочная; вид образовательной деятельности: образовательная деятельность по указанным в приложении образовательным программам. | | |
| **Аккредитация:** ДД 006205, срок действия 29 декабря 2015 г., тип образовательного учреждения: дошкольное образовательное учреждение. | | |

**3. Информация о возрастной категории детей:** дети старших и подготовительных групп.

**4. В основе реализации программы** лежат подвижные игры, преимущественно подвижные игры с мячом, а также специальные упражнения по закреплению навыков владения им, в результате проведения которых осуществляется подготовка детей к участию в соревнованиях. Игровая форма проведения занятий является основой методики обучения спортивным играм и упражнениям в баскетбол, футбол, бадминтон, городки.

**Время проведения: понедельник 16-00---16-30 среда 16-30---17-00**

**Длительность занятия: 30 минут**

**Количество занятий:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 квартал | сентябрь | 8 часов | 23 часа |
| октябрь | 8 часов |
| ноябрь | 7 часов |
| 2 квартал | декабрь | 8 часов | 22 часа |
| январь | 6 часов |
| февраль | 8 часов |
| 3 квартал | март | 8 часов | 24 часа |
| апрель | 8 часов |
| май | 8 часов |
| Итого в год: | | | 69 часов |

**4.1.Календарно – тематическое планирование структура занятия.**

Задачи обучения баскетболу:

* познакомить с игрой в баскетбол, историей ее возникновения; учить простейшим видам парного взаимодействия;
* разучить элементы техники игры в баскетбол: стойка, ведение мяча, стоя на месте, и в движении; бросок, ловля мяча; добиваться точности и качества в их выполнении;
* помочь детям в овладении основами игры, совершенствовать технику ведения, передачи, бросков мяча; формировать стремление достигать положительных результатов; воспитывать целеустремленность, выдержку, уверенность, решительность в действиях.
* развивать точность, координацию движений, быстроту реакции, силу, глазомер.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя № | № занятия | Тема | Программные задачи | Методические приемы |
| 1 неделя | 1-2 | Беседа: «Откуда пришел баскетбол?» | Знакомство с игрой в баскетбол, историей ее возникновения; закрепить навык ведения мяча в движении, передачи и ловле мяча, закрепить стойку баскетболиста, развивать координацию движений. | 1. Разминка  2. Упражнения: «Задний ход», «По кочкам», «Туннель с мячом», «Передал - садись»  «Светофор»  3. Заключительная игра «Стой» |
| 2 неделя | 3-4 | Беседа: «Какие бывают мячи?» | Продолжать совершенствовать технику ведения мяча стоя на месте и в движении с передачей и ловлей мяча, добиваться точности, в их выполнении; учить простейшим парным взаимодействиям, способствовать развитию координации, быстроты, глазомеру. | 1. Разминка  2. Упражнения: «Вышло солнышко из речки», «Задний ход», «Дойди не урони», «Меткие стрелки»  3. Заключительная игра «Платочек» |
| 3 неделя | 5-6 | Игровое поле, его линии. | Совершенствовать технику ведения мяча; познакомить со способами бросков мяча в корзину из разных точек, развивать глазомер, быстроту, учить действовать вдвоем. | 1. Разминка  2. Упражнения: бросок мяча вниз и ловля его после отскока; бросок мяча вверх и ловля его обеими руками; перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом. «Штандер» «Лови, бросай, падать не давай» 3. «Кого назвал, тот ловит мяч» |
| 4 неделя | 7-8 | Кто разыгрывает мяч, нападаем-защищаем. | Продолжать учить техники ведения мяча, бросков в корзину, передачи и ловли мяча, совершенствовать ориентировку в пространстве, развивать ловкость, быстроту. Познакомить с действиями защитников, нападающих площадкой. | 1.Разминка. 2.Упражнения: перебрасывание мяча правой - левой рукой, ловля его двумя руками; ходьба с подбрасыванием мяча и ловля его двумя руками, передача мяча по кругу вправо, влево (произвольным способом) «Классы», «За мячом» «Пятнашки с мячом». |
| 5 неделя | 9-10 | Что можно и чего нельзя в баскетболе. | Разучить правила игры в баскетбол; продолжать знакомить с действиями защитников, дающих площадкой; совершенствовать технику ведения, передачи, бросков мяча; развивать точность, координацию движений, быстроту реакции, глазомер воспитывать целеустремленность, выдержку, уверенность в своих силах. | 1.Разминка.  2.Упражнения: передача мяча двумя руками от груди в стену и ловля его. Передача мяча двумя руками от груди стоя на месте парами, при движении парами. Удары мяча об пол правой и левой рукой и наоборот. Отбивание мяча на месте правой – левой рукой. Ведение мяч по прямо «Борьба за мяч»,  «У кого меньше мячей», «Передал – садись». |
| 6 неделя | 11-12 | Штрафные броски | Продолжать знакомить с правилами игры баскетбол – штрафные броски, совершенствовать навык броска мяча в корзину; развивать глазомер; воспитывать целеустремленность, умение действовать вдвоём, втроём. | 1.Разминка.  2.Упражнения: ведение мяча вокруг себя; ведение мяча с изменением направления передвижения, скорости передвижения, высоты отскока мяча; перебрасывание мяча через сетку, натянутую выше головы ребенка произвольным способом; метание мяча в баскетбольный щит; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; бросок мяча в корзину после ведения. «Мяч водящему», «Мяч в воздухе», «Перестрелка» «Мяч в кольцо». |
| 7 неделя | 14-15 | Играем вместе | Закрепить правила игры; продолжить разучивание техники защиты и нападения в мини-баскетболе; закрепить технику ведения мяча, бросков корзину; формировать стремление к достижению положительных результатов; воспитывать, выдержку, целеустремленность. | 1.Разминка.  2.Упражнения: бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после его ловли.  Игры: « Найди свой цвет» Эстафета – «Серпантин», «Три мяча», «Штандер», «Собачки», «Защити мяч», «Туннель». |
| 8 неделя | 15-16 | Играем вместе | Закрепить правила игры; продолжить разучивание техники защиты и нападения в мини баскетболе; закрепить технику ведения мяча, бросков в корзину; формировать стремление к достижению положительных результатов; воспитывать выдержку, решительность. | 1.Разминка.  2.Упражнения: бросок мяча в баскетбольный щит; бросок мяча в цель двумя руками от груди с места; бросок мяча в корзину после ведения.  Игры: «Борьба за мяч», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», « Мяч капитану», игра командами по 3-4 человека. |

**Задачи обучения футболу:**

* Познакомить дошкольников с игрой в футбол , историей ее возникновения. Познакомить с правилами игры, игровым полем, разметкой.
* Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение, удар, передача мяча, обводка; разучить индивидуальную тактику.
* Закрепить способы действия с мячом в футболе, учить их взаимодействовать с другими игроками, ориентируясь в игровом пространстве; совершенствовать моторику.
* Формировать потребность и желание играть в футбол самостоятельно; развивать двигательную активность.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя № | | № занятия | Тема | Программные задачи | Методические приемы |
| 9-неделя | | 1-2 | Футбол - одна из самых популярных и любимых игр в мире. | Познакомить детей с игрой в футбол, историей ее возникновения; вызвать интерес к этой занимательной игре, учить простейшим техническим действиям с мячом. | 1.Разминка.  2. Упражнения: удары ногой по подвешенному мячу; удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с одного, двух, трех шагов; удары по неподвижному мячу правой левой ногой с разбега.  Игры: «Мы веселые ребята», «Зайцы в огороде», «Подвижная цель». |
| 10-неделя | | 3-4 | Учимся играть в футбол  ( о технике игры в футбол) | Продолжать учить простейшим техническим действиям с мячом: удару, передаче, ведению мяча. Способствовать развитию ловкости, быстроты, координационных способностей, выносливости. | 1.Разминка.  2.Упражнения; один ребенок катит мяч, другой сбоку ударяет по нему с разбега; бросок мяча в стену и прием отскочившего мяча под подошву (внутренней стороной стопы) парами  Игры: «Обратный поезд», «Точный удар», «Ведение мяча», «Чей мяч дальше». |
| 11-неделя | | 5-6 | Умей нападать, умей защищаться. | Совершенствовать простейшие техническо-тактические действия с мячом: ведение, удар, передача, обводка. Воспитывать чувство коллективизма, товарищества. | 1.Разминка.  2.Упражнения: один ребенок катит мяч руками, другой останавливает его ногой; один ребенок посылает мяч ногой, другой останавливает его тоже ногой; вести мяч правой и левой ногой по прямой.  Игры: «Чей мяч дальше», «Кто быстрее к финишу», «Гонка мячей». |
| 12-неделя | | 7-8 | Простейшие правила игры. | Продолжать знакомить детей с простейшими правилами игры в футбол, формировать умение действовать с мячом; способствовать развитию ловкости, быстроты, выносливости. | 1.Разминка.  2.Упражнения: вести мяч толкая его поочередно то правой, то левой по прямой; вести мяч ломаными линиями, толчками одной и поочередно то правой, то левой ногой; вести мяч вокруг стоек.  Игры: «Задержи мяч», «Игра в футбол вдвоем». |
| 13-неделя | | 9-10 | Поле, основные линии, разметка. | Совершенствовать познания детей в правилах игры в футбол, игровым полем, разметкой, действиями защитника, нападающего; закрепить способы действий с мячом: удар, ведение, остановка; учить выполнять их во взаимодействии с другими игроками. | 1.Разминка.  2. Упражнения: вести мяч вокруг стоек и ударять по воротам; вести мяч меняя темп передвижения; вести мяч с ускорением и ударять по воротам.  Игры: «Шишки, желуди, орехи», «Сороконожка», « Ведение мяча парами», «Забей в ворота». |
| 14-неделя | | 11-12 | Как избежать травматизма. | Продолжать знакомить детей с правилами поведения во время игры, как избежать травматизма; развивать физические качества выносливость, быстроту реакции, точность движений. | 1. Разминка.  2.Упражнения: бросать мяч из-за головы двумя руками; бросать мяч по цели на точность попадания; один ребенок бросает мяч, а другой принимает его.  Игры: «Подвижная цепь», «Забей гол», «Смена сторон». |
| 15-неделя | | 13-14 | Как достичь положительных результатов. | Закрепить правила игры; продолжить разучивание тактики защиты и нападения в футболе; как достичь положительных результатов в игре, совершенствовать технику владения мячом во взаимодействии с другими игроками; учить ориентироваться на игровом пространстве; формировать потребность и желание играть в футбол. | 1.Разминка.  2.Упражнения: один ребенок ведет мяч ногой, другой улавливает момент и вступает в борьбу за мяч; один ребенок стоит в воротах, другой с 4-5 метров легко ударяет по мячу, тот ловит и бросает обратно.  Игры: «Дружные ребята», «Борьба за мяч», «Забей в ворота», «С двумя мячами». |
| 16-неделя |  | 15-16 | Соревнования | Продолжать закреплять правила игры в футбол, совершенствовать технику владения мячом; приучать самостоятельно находить выход в создавшейся игровой ситуации. Воспитывать чувство товарищества помнить о законе всех игр: «Один за всех, и все - за одного». | 1. Разминка.  2.Упражнени: бег прямо и спиной вперед; игра в парах, удар по неподвижному мячу; удар по неподвижному мячу с разбега (чей мяч дальше).  Игры:  «Пингвины с мячом», «Футбол». |

Задачи обучения городки:

* возникновения, с фигурами для игр; развивать умение строить фигуры. Формировать интерес к русской народной игре, познакомить с историей ее
* Закрепить знания о фигурах, площадке для игры в городки, познакомить с новыми фигурами; раскрыть значение это игры для укрепления здоровья, улучшения физических качеств; вызвать интерес к игре как форме активного отдыха.
* Учить правильной стойке, действиям с битой, способам броска на дальность и в цель; показать важность правильной техники.
* Учить детей играть по правилам, действовать в командах; ориентировать их на достижение конечного результата - выбивать городки из « города».
* Формировать самостоятельность дошкольников в двигательной деятельности, умение сосредоточиться на поставленной задаче, чувство уверенности в своих силах.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя № | № занятия | Тема | Программные задачи | Методические приемы |
| 17 неделя | 1-2 занятие | Путешествие в удивительный город (из истории - возникновения городков) | Познакомить детей с историей возникновения игры в городки, с инвентарем для игры (биты, городки), развивать силу, координацию движений, глазомер. | 1.Разминка.  2. Упражнения:  дети берут пластиковые палки обеими руками и делают повороты руками вверх-вниз (управляют рулем); держа палку вертикально в одной руке подбросить и поймать ее другой.  Путешествие в «Городок» краткая беседа. «Карусель», «Передай биту», «Подбрось-поймай». |
| 18 неделя | 3-4 занятие | Как действовать битой | Продолжать знакомить с игрой городки, с правилами безопасной игры, учить правильной стойке городошника, действиям с битой, способам броска на дальность, в цель. Формировать навыки правильного поведения детей, строго придерживаться дисциплины. | 1. Разминка  2.Уупражнения:  подбросить палку вверх и поймать ее одной рукой (правой, потом левой); имитация различных движений деревянной битой; правильно брать и держать биту поочередно то правой, то левой рукой.  Игры: «Через биты-полоски»,  «Пропеллер», «Дотянись», «Метни стрелу». |
| 19 неделя | 5-6 занятие | Городки (рюхи). Какие бывают на свете фигуры. | Совершенствовать навык игры в городки, научить детей действиям с битой (прицел, замах, бросок), отрабатывать навык броска биты в цель, на дальность, закреплять умение строить городошные фигуры; развивать силу, выносливость, координацию движений, глазомер. | 1.Разминка.  2. Упражнения:  имитация удара рукой в воздухе; удар битой по подвешенному на веревке волану (бадминтон); бросок биты правой рукой на дальность; бросок биты на дальность левой рукой.  Игры: «Собери палки-биты» «Лошадки», «Метни стрелу». |
| 19 неделя | 7-8 занятие | Играем по правилам | Закрепить знания об игре в городки, ее значение для укрепления здоровья, улучшения физических качеств: вызвать интерес к игре как активной форме отдыха; расширить знания о городошных фигурах; учить играть командой по правилам, добиваясь конечного результата. | 1.Разминка.  2.Упражнения:  бросок биты в цель с расстояния 2м. один городок; бросание биты правой - левой рукой в два, три, четыре и пять городков; бросок биты в цель с расстояния 3м.  Игры: «Составь фигуру», «Живые фигуры». |
| 20 неделя | 9-10 занятие | Играем по правилам | Закрепить знания об игре в городки; продолжать учить бросать биту сбоку, формировать умение точно действовать с битой, развивать точность, координацию движений рук и глазомер, умение по сигналу прекращать движение. | 1.Разминка.  2.Упражнения:  «Парные карусели» «Гонка крабов» «Пролезь в обруч», «Неразрывные цепи», «Собери биты». |
| 21 неделя | 11-12 занятие | Мы - команда! Умеешь сам – научи другого! | Вызвать интерес к игре в городки; развивать координацию движения, глазомер, силу, выносливость; продолжать отрабатывать навыки метания биты в цель: следить за правильной стойкой городошника, за последовательным выполнением прицела, замаха, броска; развивать у детей чувство коллективизма в командной игре. | 1.Разминка.  2.Упражнения:  «Передвинь флажок», «Угони городок дальше всех», «Составь фигуру». |
| 22 неделя | 13-14 занятие | Мы – команда! | Продолжать закреплять навыки игру в городки; развивать чувство коллективизма, товарищества, уверенности в свои силы. | Игра в городки. |
| 23 неделя | 15-16 занятие | Мы - команда! | Совершенствовать умения и навыки игры в городки, формировать самостоятельность, умение сосредоточиваться на поставленной цели. | Игра в городки командой. |

**Задачи обучения бадминтон:**

* Познакомить детей со свойствами волана, ракеткой, историей возникновения игры в бадминтон.
* Разучить правила игры в бадминтон.
* Разучить игры с воланом, способы действия с ракеткой; учить отражать волан, брошенный воспитателем, играть вдвоем со взрослым.
* Закрепить действия с воланом и ракеткой: учить играть через сетку, свободно передвигаясь по площадке, использовать разнообразные удары ракеткой (справа, слева, сверху, снизу) в зависимости от игровой ситуации; разучить способы подачи волана.
* Развивать смекалку, сообразительность, согласованность движений.
* Воспитывать увлеченность игрой, желание играть самостоятельно, уверенность в своих силах.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя № | № занятия | Тема | Программные задачи | Методические приемы |
| 24 неделя | 1-2 занятие | Кто знает, что значит слово «волан»? | Познакомить детей со свойствами волана, историей возникновения игры в бадминтон; дать возможность осознать физические качества волана: вес, объем, быстроту полета, способствовать развитию глазомера, координации движений. | 1.Разминка.  2.Упражнения:  вытянуть руки вперед, переложить волан из правой руки в левую, из левой в правую; вытянуть руки вперед вверх и переложить волан из руки в руку; подбросить волан вверх и поймать обеими руками.  Игры: «Выбивной», «Пронзи кольцо», «Подбрось, поймай, падать не давай». |
| 25 неделя | 3-4 занятие | Откуда к нам пришел бадминтон? | Продолжить знакомство детей с историей возникновения игры в бадминтон, разучить игры с воланом, учить отражать волан, брошенный воспитателем. | 1.Разминка.  2. Упражнения: подбросить волан вверх, хлопнуть в ладоши и поймать его; подбросить волан вверх, повернуться вокруг своей оси на 360 градусов и поймать его.  Игры: «Передвинь флажок», «Волан навстречу волану», « Чье звено быстрее выложит фигуру из воланов». |
| 26 неделя | 5-6 занятие | Чтобы волан летал… | Познакомить детей с ракеткой, научить правильно ее держать, разучить игры и способы действия с ракеткой; продолжать учить отражать волан ракеткой ( по одному и в парах) жонглирование и перебрасывание в парах. | 1.Разминка.  2.Упражнения:  подбросить волан вверх и поймать его правой-левой рукой; научить правильно брать и держать ракетку правой и левой рукой; имитация разных движений ракеткой (без волана).  Игры: «Волан в круг», «Ловкий рапирист», «Удочка». |
| 27 неделя | 7-8 занятие | Как правильно подать волан? | Продолжать учить детей правильно держать ракетку, закрепить способы подачи волана; упражнять в свободном перемещении по площадке; закрепить правильную стойку при подаче волана. | 1.Разминка.  2.Упражнения:  ударить ракеткой по подвешенному на веревке волану (высоту волана следует периодически менять); отбить валан ракеткой вверх продвигаясь вперед; отбить волан ракеткой вверх стоя в кругу.  Игры: «Попади в круг», «Подбей волан», «Тир». |
| 28 неделя | 9-10 занятие | Виды ударов. | Совершенствовать умения и навыки детей в умении держать ракетку, познакомить их с видами ударов ракеткой: подготовительные, атакующие (справа, слева, сверху, снизу; способствовать развитию глазомера, координации движений. | 1. Разминка.  2. Упражнения:  один ребенок подбрасывает волан рукой вверх, а другой отбивает его ракеткой; через несколько минут дети меняются местами. Работа в паре. Игры: «Загони волан в обруч». «Кто дальше», «Волан навстречу волану». |
| 29 неделя | 11-12 занятие | Игра в паре на площадке (один на один) | Продолжать учить играть в бадминтон, свободно передвигаясь по залу; использовать разнообразные удары ракеткой (справа, слева, сверху, снизу) в зависимости от игровой ситуации; способствовать развитию глазомера, координации, согласованности движений. | 1. Разминка.  2.Упражнения:  дети становятся по двое и перебрасывают волан друг другу, не давая ему упасть на пол; Вначале один ребенок подает волан, а другой отбивает, затем они меняются местами.  Игры: «За двумя зайцами», «Ложись», Подбрось, поймай, падать не давай». |
| 30 неделя | 13-14 занятие | Игра в паре « один на один». | Закреплять приобретенные навыки игры в бадминтон, свободно передвигаться по залу, принимать правильную стойку при подаче волана. Воспитывать ловкость и уверенность в своих силах. | 1.Разминка.  2.Игра в паре «один на один».  3.Игра «У кого волан». |
| 31 неделя | 15-16 занятие | Игра « два на два». | Продолжать закреплять действия с воланом и ракеткой: свободно передвигаясь по залу, учить играть два на два. Воспитывать увлеченность игрой, желание играть самостоятельно, уверенность в своих силах. | 1.Разминка.  2. Игра «Два на два». |
| 32 неделя | 17-18 занятие | Диагностика | Определение уровня развития физических качеств и степень физической подготовленности. | 1.Разминка.  2.Мониторинг физического развития детей по методике оценки физической подготовленности дошкольников Н.Лесковой, Л.Г.Ноткиной. |
| 33 неделя | 19-20занятие | Диагностика | Определение уровня развития физических качеств и степень физической подготовленности. |  |
| 34 неделя | 21-22 занятие | Спортивные игры-соревнования. | Совершенствовать двигательные умения и навыки которыми овладели на занятиях. Развивать быстроту, силу, выносливость, самостоятельность. | 1.Разминка.  2.Спортивные игры-соревнования: «Найди свой цвет»  «Вышло солнышко из речки»  «Три мяча»  «Перекати быстрее»  «Дойди не урони». |
| 35 неделя | 23-24 занятие | Спортивные игры-соревнования | Развивать двигательную самостоятельность, совершенствовать умения и навыки. | 1.Разминка.  2. Спортивные игры - соревнования  «Будь ловким»  «Кто быстрее»  «Меткие стрелки»  «По кочкам», «Туннель с мячом» |
| 36 неделя | 25-26 занятие | Игры-эстафеты. | Закреплять двигательные умения и навыки через игры-соревнования; воспитывать дружеские взаимоотношения. | 1. Разминка.  2.Игры-эстафеты:  «Передал - садись»  «Чье звено быстрее соберется»  «Серпантин»  «Дружные ребята»  «Ловкие ребята». |

4.2. **Мониторинг** освоения детьми программного материала по физическому развитию и физической подготовленностью детей дошкольного возраста принят на городском методическом объединении инструкторов по физической культуре г. Нижневартовска от 27 сентября 2012 года.

**Модифицированная методика оценки физической подготовленности дошкольников Н. Лесковой, Л.Г. Ноткиной**.

## График проверки:

**Сентябрь** – первичная.

**Май -** итоговая

**Показатели бега**  бег на скорость (10 метров)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| возраст | пол | Высокий  уровень | Средний  уровень | Низкий уровень |
| 5 | М | < | 3,1 | > |
| Д | < | 3,2 | > |
| 6 | М | < | 2,9 | > |
| Д | < | 3,1 | > |
| 7 | М | < | 2,8 | > |
| Д | < | 2,9 | > |

бег на скорость (30 метров)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| возраст | пол | Высокий  уровень | Средний  уровень | Низкий уровень |
| 5 | М | 8,3-7,9 | 8,4-9,2 | 9,3-10,0 |
| Д | 8,8-8,3 | 8,9-9,2 | 9,3-10,2 |
| 6 | М | 7,6-7,5 | 7,7-8,2 | 8,3-8,5 |
| Д | 8,2-7,8 | 8,3-8,8 | 8,9-9,2 |
| 7 | М | 7,2-6,8 | 7,3-7,5 | 7,6-8,0 |
| Д | 7,5-7,3 | 7,6-7,9 | 8,0-8,7 |

**Методика обследования**

Старший возраст.

1.Небольшой наклон туловища, голова прямо. 2. руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед – внутрь. 3. Быстрый вынос бедра маховой ноги. 4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах. 5. Прямолинейность, ритмичность бега.

Предварительная работа:

До проведения проверки движений инструктор размечает беговую дорожку; до линии старта и после линии финиша должно быть 5-6 метров. В конце беговой дорожки помещается яркий ориентир (флажок, натянутая лента и т.д.)

Инструктор знакомит детей с командами («На старт», «Внимание», «Марш»), правилами выполнения задания: начинать бег строго по сигналу, возвращаются к линии старта только по краю беговой дорожки. Целесообразно организовывать бег парами: в этом случае появляется элемент соревнования, повышающий интерес, мобилизующий силы детей.

Даются две попытки с интервалом отдыха 2-3 мин. Фиксируется лучший результат.

Методика: Г. Лескова, Н. Ноткина

**Челночный бег (3\*10 м) сек.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| возраст | пол | Высокий  уровень | Средний  уровень | Низкий уровень |
| 5 | М | < | 11,3 | > |
| Д | < | 11,6 | > |
| 6 | М | < | 11,2 | > |
| Д | < | 11,3 | > |
| 7 | М | < | 9,7 | > |
| Д | < | 10,1 | > |

**Методика обследования**

Старший возраст.

Широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце при движении по прямой и частыми шагами на поворотах. Перед сменой направления шаги становятся более частыми и короткими, колени согнуты, чтобы сохранить равновесие. Движения рук естественные, помогающие движению по прямой и на повороте.

Предварительная работа:

До проведения проверки движений инструктор размечает беговую дорожку; (3\*10 м) до линии старта и после линии финиша должно быть 5-6 метров. В начале и в конце беговой дорожки помещается яркий ориентир (флажок, конус, модуль и т.д.)

Инструктор знакомит детей с командами («На старт», «Внимание», «Марш»), правилами выполнения задания: начинать бег строго по сигналу, возвращаются к линии старта только по краю беговой дорожки. Целесообразно организовывать бег парами: в этом случае появляется элемент соревнования, повышающий интерес, мобилизующий силы детей.

Даются две попытки с интервалом отдыха 2-3 мин. Фиксируется лучший результат.

«Истоки»: базисная программа развития ребенка – дошкольника

**Бросок набивного мяча (1 кг.) из – за головы, стоя (см.)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| возраст | пол | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
| 5 | М | > | 168,0 | < |
| Д | > | 150,0 | < |
| 6 | М | > | 210,0 | < |
| Д | > | 170,0 | < |
| 7 | М | > | 240,0 | < |
| Д | > | 209,0 | < |

**Методика обследования**

1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки подняты верх и согнуты так, чтобы предмет находился за головой; 2. податься всем туловищем вперед; 3. туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях; 4. Туловище и ноги выпрямляются, подняться на носки, руки выпрямить вперед – вверх и сделать бросок.

«Истоки»: базисная программа развития ребенка – дошкольника

**Показатели ходьбы**

**Старший возраст**

1. Хорошая осанка.

2. Свободное движение рук от плеча со сгибанием в когтях.

3. Шаг энергичный, ритмичный, стабильный.

4. Выраженный перекат с пятки на носок, небольшой разворот стоп.

5. Активное сгибание и разгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая)

6. Умение соблюдать различные направления, менять их.

**4.3Требования к уровню подготовки детей старшего возраста (5-6 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды движений** | **Воспитанник должен** | |
| **Уметь** | **Иметь представление** |
| **Ходьба** | Ходить легко, непринужденно двигая руками, сохраняя правильную осанку. Пользоваться разными способами ходьбы в жизненных ситуациях. | Понимать, почему при ходьбе стопу надо ставить мягко. Знать положение всех частей тела для сохранения правильной осанки. Знать, каким способом следует перемещаться по скользкой поверхности, по наклонному скату, при преодолении препятствий. |
| **Бег** | Бегать, используя перекат с пятки на носок, выполнять энергичное отталкивание с выносом бедра маховой ноги вперед-вверх. Быстро начинать бег из разных и. п. | Чтобы бегать широким шагом, надо сильнее отталкиваться, активно ставить стопу на грунт с пятки. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Прыжки** | Для увеличения силы толчка согласовывать движения ног, рук и туловища. Уметь выполнять прыжок в длину и в высоту с разбега, отталкиваясь одной ногой, а приземляясь одновременно на две ноги. | В прыжках в длину с места толчок выполнять двумя ногами, а в прыжках с разбега – одной ногой. Чтобы сильнее оттолкнуться, нужно резко выпрямить ноги и помочь руками и туловищем. |
|  | Использовать разные и. п. для ног в зависимости от величины бросаемого предмета. Уметь выполнять метание разными способами: снизу, от головы, от груди, из-за головы двумя руками ; снизу , от плеча, от груди, от головы, из-за головы одной рукой.  Использовать разные виды замаха(движение руки вперед-назад, круговой замах перед грудью, движение руки вперед-вверх, отведение рук за голову с пригибанием туловища, круговой замах рукой с поворотом туловища). | Понимать разницу в действиях при метании вдаль и в цель. Знать связь между выбором способа метания и местом нахождения цели: если цель на полу, то целесообразнее бросать снизу; в корзину – от груди, от плеча, снизу изменяя траекторию бросаемого предмета; в баскетбольное кольцо – от головы, т.е. приблизить бросаемый предмет к цели. |
| **Бросание, ловля, отбивание, метание** |
| **ползание и** **подлезание, лазанье.** | выполнять ползание подлезание разными способами.  Овладеть перекрестной координации при лазанье по гимнастической стенке, веревочной лестнице. Уметь лазать по канату, шесту. | Использовать точные названия подлезания, уметь объяснить выбор способа подлезания в этом случае. Видеть преимущества и недостатки каждого способа. |
|  | | |
| **Упражнения в равновесии** | Уметь сохранять и восстанавливать равновесие при перемещении по узкой поверхности, при подъеме и спуске по наклонной поверхности, при преодолении препятствий. | Знать, что прочно, крепко можно стоять, когда ноги расставлены. На носках и приставляя пятку к носку перемещаться. Чтобы не разогнаться, спускаясь с горы, туловище нужно отклонить назад; при подъеме на гору – наклонить вперед. |
| **Общеразвивающие**  **упражнения** | Точно передавать и оценивать пространственное рас положение частей тела. Принимать заданное и. п. самостоятельно с учетом трудности выполнения. Согласовывать движения рук и ног , туловища в однонаправленных и разнонаправленных упражнениях. Проявлять вариативность действий, инициативу в проведении знакомых упражнений со сверстниками. | Понимать, что одно и тоже упражнение можно выполнить из разных и. п.; определять, из какого положения это сделать труднее и почему(ноги расставлены – легче устоять и т. д.). Установить зависимость между длиной конечности, темпом и амплитудой движений. Знать названия наиболее употребляемых упражнений и уметь рассказывать порядок их выполнения по плану: назови, расскажи, как надо приготовиться  и что нужно делать. |

**Строевые упражнения**

* **Построение:** в колонну по одному, а шеренгу, в круг.
* **Перестроени**я: в пары, в две колонны, в три колонны, из нескольких колонн в один или несколько кругов.
* **Повороты:** направо, налево, кругом, переступанием, прыжком.
* С**мыкание и размыкание**: приставным шагом.

**Подвижные игры**

* **С бегом:** «Мы -веселые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Пустое место», «Затейники»,

«Бездомный заяц», «Сделай фигуру», «Уголки». **С прыжками:** «Удочка»**,** «Кто сделает меньше прыжков?», «С кочки на кочку»,

«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Классы», «Зайцы и волк».

* **С под лазанием и лазаньем:** «Кто быстрей пробежит к флажку?», «Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Пожарные на учении», «Мыши в кладовой».
* **С метанием:** «Охотники и зайцы», «Сбей мяч», «Охотники и звери», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Чья команда самая меткая?», городки, серсо.

**Игры с элементами спортивных игр**

* **Городки:** знать 3-4 фигуры; пользоваться для выбивания городков с линии кона и полу кона метанием с боку и от плеча; самостоятельно делать разметку для игры, используя условные мерки.
* **Баскетбол:** перебрасывать мяч друг другу от груди; передавать мяч в движении с отскоком от пола; вести мяч правой и левой рукой по- прямой и огибая предметы; бросать мяч в корзину двумя руками от груди и от головы.
* **Бадминтон:** отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону; играть, а паре с воспитателем.
* **Футбол:** прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении; обводить мяч вокруг предметов; закатывать мяч в лунки, ворота; передавать мяч друг другу ногой в парах; отбивать мяч о т стенки несколько раз подряд в парах.
* **Хоккей:** прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении; закатывать шайбу в ворота; прокатывать шайбу друг другу в парах, задерживать ее клюшкой.

**Спортивные упражнения**

* **Катание на санках:** катать друг друга;кататься с горки по двое; выполнять повороты при спуске; соблюдать правила посадки на санки и уметь выполнять торможение.
* **Скольжение:** скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.
* **Ходьба на лыжах:** ходить по лыжнескользящим шагом; выполнять повороты на месте и в движении; подниматься на горку ступающим шагом, полу ёлочкой, лесенкой в зависимости от крутизны; спускаться с горки в средней и низкой стойке; проходить в медленном темпе 1-2 км.
* **Езда на велосипеде:** самостоятельно кататьсяна двухколёсном велосипеде по прямой; проезжать в ворота; делать ускорения и тормозить.
* **Езда на самокате:** отталкиваться правой и левой ногой; выполнять повороты

* **Требования к уровню подготовки подготовительных к школе групп**

**(седьмой год жизни)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды**  **движений** | **Воспитанник должен** | |
| **Уметь** | **Иметь представление** |
| **Ходьба** | Сохранять правильную непринужденную осанку на занятиях, в повседневной жизни. Использовать целесообразные способы ходьбы с учетом грунта и поверхности. Уметь ходить разными способами, включая новые – гимнастическим шагом; ходьба семенящим шагом, широким шагом; ходьба выпадами; дозированная ходьба. Ходьба с закрытыми глазами, ходьба спиной вперед; непрерывная ходьба в течении - 30 – 40 минут. | О критериях оценки правильной ходьбы по характеру ее выполнения (плавная, тяжелая, мягкая, топающая и др.)Ходьба с точками опоры при переменном шаге передней части стопы. Ходьба с пятки более резкая. |
| **Бег** | Сохранять беговую осанку, пользоваться приемами ускорения бега; уметь быстро менять направление движения. Бег разными способами в зале и в естественных условиях; бег из разных и. п. включая из положения лежа на животе, руки в упоре; бег спиной вперед по темпу: в быстром 10-3 м; челночный бег в медленном темпе до 3 минут; в среднем темпе 2-2,5 мин. бег в медленном темпе по пересеченной местности 400 м. Бег с увёртыванием. | О целесообразности применения различных способов бега с учетом условий выполнения. Понимать почему нужно бегать легко, от чего зависит легкость бега. |
| **Прыжки** | Выполнять правильно все составные элементы прыжков в длину с места: и. п. отталкивание, группировка в фазе полета; для увеличения силы толчка согласовывать движения рук, ног и туловища. В прыжках в длину и в высоту с разбега выполнять слитно все составные элементы. Прыжки на месте с разным положением ног: на одной ноге поочередно; подпрыгивая до предмета, подвешенного на 25-30 см. выше поднятой руки ребенка, отталкиваясь двумя ногами с места и одной- с разбега; прыжки с продвижением вперед на 5-6 м. на двух и одной ноге; выпрыгивать вверх из глубокого приседа; прыжки через набивные мячи; прыжки в длину с места; на предметы (высотой-30см.; в высоту с разбега; прыгать через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед; прыгать с обручем). | Понимать, почему в прыжках должно быть мягкое приземление, влияние пружинистых движений в коленях для мягкости приземления. Знать связь между силой толчка и включением в работу различных частей тела. |
| **Бросание и ловля, отбивание и метание** | Принимать правильное и. п. В зависимости от величины бросаемого предмета: слитно выполнять замах и бросок, пользоваться переносом центра тяжести с одной ноги на другую при замахе и броске, согласовывать движения рук, ног и туловища. Пользоваться разными способами метания с учетом условий выполнения и стоящей задачей. | Знать связь и. п. для ног и захватом предмета одной или двумя руками. Знать принципы названия способов метания и пользоваться точным их названием. Понимать, что замах нужен для увеличение силы броска. |
| **Ползание и лазание** | Выполнять подлезание разными способами быстро, не задевая за препятствия разной высоты. Ползание разными способами по полу, скамейке, по бревну; ползание по скамье, лежа на животе, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пользоваться перекрестной координацией при лазании по гимнастической стенке; перемещение по диагонали: переходить с пролета на пролет наверху, перелезать на противоположную сторону стены. Лазать по канату, шесту, веревочной лестницы. | Понимать зависимость способа подлезания от высоты препятствия, требование к скорости передвижения и собственного роста. |
| **Упражнения в равновесии** | Уметь сохранять и восстанавливать равновесие при перемещении по уменьшенной площади опоры, на шаткой и скользкой опоре. Сохранять устойчивое равновесие в статической позе: стоя на одной линии, приставляя пятку одной ноги к носку другой, стоя на одной ноге. | Иметь представление о позе, при которой равновесие будет устойчивым и сохранить его легче: расставив ноги, согнуть в коленях выполнять балансирующие движения руками. |
| **Общеразвивающие упражнения** | Передавать точное направление при движении различными частями тела; выполнять движения разные по координации: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, поочередные, последовательные, разноименные. Действовать с разным направлением, амплитудой, в разном темпе. Выполнять движения выразительно, передавая характер. | Иметь представление о критериях оценки точности передачи направления движения, помнить , что прежде чем действовать, нужно приготовиться. Овладеть приёмами выразительности движений. |

**Строевые упражнения**

* **Построения**: самостоятельно и быстро строиться в колонну по одному, в шеренгу, в круг, пары;
* **Перестроения**: перестраиваться из одной колонны в две, три, четыре по ходу движения; из нескольких колонн в один и несколько кругов; перестраиваться в несколько колонн с помощью порядкового счета;
* **Смыкание**: выполнять смыкание и размыкание приставными шагами; делать повороты переступанием.

**Подвижные игры:**

С бегом, под лезанием, лазаньем, прыжками (на двух и одной ноге, на месте с продвижением вперед, запрыгиванием, спрыгиванием, перепрыгиванием, прыжки в длину с места), метанием, игры – эстафеты.

**Игры с элементами спортивных игр:**

* **Городки:** бросать биту прямой рукой с боку, от плеча для выбивания городков с линии кона и полу кона, стремясь за один удар выбить как можно больше городков. Знать 4 – 5 фигуры, уметь их самостоятельно строить. Самостоятельно делать разметку для игры, используя условные мерки.
* **Баскетбол:** Передавать мяч друг другу ( двумя руками от груди, снизу двумя руками, с отскоком от пола), в движении, ловить летящий мяч в движении. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, ускорением и замедлением. Забрасывать мяч в корзину от головы двумя руками.
* **Элементы футбола:** Передавать мяч друг другу, отбивая егоправой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами; попадать в предметы, забивать мяч с разного расстояния.
* **Элементы хоккея**: Вести шайбу клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывать шайбу друг другу, задерживая шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева), с места и после ведения.
* **Элементы бадминтона:** Правильнодержать ракетку, перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Для отбивания волана свободно передвигаться по площадки.
* **Элементы настольного тенниса:** Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать ловить мяч одной рукой, отбивать рукой и ракеткой мяч об пол, стенку. Подавать

мяч через сетку после отскока от стола.

**Спортивные упражнения**

* **Катание на санках:** При спуске с горки взять предмет, находящийся слева, справа; проехать в ворота; попасть снежком в цель, сделать поворот. Игры – эстафеты.
* **Скольжение:** Скользить после разбега по ледяным дорожкам, присев и стоя, выполнять поворот. Скользить с невысокой горки.
* **Ходьба на лыжах:** Ходить скользящим шагом по лыжне; ходитьпопеременно двухшажным ходом; с палками; в медленном темпе 2 – 3 км, в среднем темпе не менее 600м. выполнять повороты переступанием в движении, подниматься на горку полу ёлочкой, ёлочкой, лесенкой. Спускаться с горки в средней, низкой и высокой стойке.
* **Катание на коньках:** Принимать правильное и. п., выполнять в этом положении несколько полу пружинистых полуприседаний. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Разбегаться и скользить на двух ногах, делать повороты, уметь тормозить. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя правильную позу. Самостоятельно надевать и шнуровать ботинки.
* **Езда на велосипеде:** ездить на двухколёсном велосипеде по прямой, по кругу, между предметами, уметь тормозить.
* **Построения**: самостоятельно и быстро строиться в колонну по одному, в шеренгу, в круг, пары;
* **Перестроения**: перестраиваться из одной колонны в две, три, четыре по ходу движения; из нескольких колонн в один и несколько кругов; перестраиваться в несколько колонн с помощью порядкового счета;
* **Смыкание**: выполнять смыкание и размыкание приставными шагами; делать повороты переступанием.

**Подвижные игры:**

* С бегом, подлезанием, лазаньем, прыжками (на двух и одной ноге на месте с продвижением вперед, запрыгиванием, спрыгиванием, перепрыгиванием, прыжки в длину с места), метанием, игры – эстафеты.

**Игры с элементами спортивных игр:**

* **Городки:** бросать биту прямой рукой с боку, от плеча для выбивания городков с линии кона и полу кона, стремясь за один удар выбить как можно больше городков. Знать 4 – 5 фигуры, уметь их самостоятельно строить. Самостоятельно делать разметку для игры, используя условные мерки.
* **Баскетбол:** Передавать мяч друг другу ( двумя руками от груди, снизу двумя руками, с отскоком от пола), в движении, ловить летящий мяч в движении. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, ускорением и замедлением. Забрасывать мяч в корзину от головы двумя руками.
* **Элементы футбола:** Передавать мяч друг другу, отбивая егоправой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами; попадать в предметы, забивать мяч с разного расстояния.
* **Элементы хоккея**: Вести шайбу клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывать шайбу друг другу, задерживая шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева), с места и после ведения.
* **Элементы бадминтона:** Правильнодержать ракетку, перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Для отбивания волана свободно передвигаться по площадки.
* **Элементы настольного тенниса:** Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать ловить мяч одной рукой, отбивать рукой и ракеткой мяч об пол, стенку. Подавать мяч через сетку после отскока от стола.

**5. список средств обучения**

1. Технические средства обучения (магнитофон)

2.Учебно-наглядные пособия (плакаты, схемы, таблицы)

3.Физкультурное оборудование в спортивном зале и на спортивной площадке улицы.

6.**Форма подведения итогов** реализации программы диагностика и спортивные соревнования.

**. Список литературы.**

1.Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. - М., Просвещение,1992.

2.Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. - М.,ЛИНКА-ПРЕСС, 1993.

3.Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! - М.,Арктика,2004.

4.Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке.- М.,Просвещение,1986.

5.Шишкина В.А. Движение + движение.- М.,Просвещение,1992.

6.Яковлева В.П. Игры для детей. - М., Физкультура и спорт,1975.