

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение
детский сад № 125 г. Твери

Принято
на заседании Педагогического
совета МБДОУ детского сада № 125
Протокол № 3 от *28.01.2022*

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ детского сада № 125
Смирнова от *31.01.2022* №19
(И.Н. Смирнова)



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
по общей физической подготовке
«Здоровячок»**

«Согласовано»
Начальник отдела
коррекционной работы
и дошкольных учреждений
управления образования
Администрации города Твери
Т.В. Серая *Серая*

г.Тверь
2022г.

Содержание

I. Целевой раздел

1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Направленность Программы.....	3
1.3.	Новизна Программы.....	3
1.4.	Актуальность Программы.....	4
1.5.	Педагогическая целесообразность.....	4
1.6.	Цель и задачи.....	4
1.7.	Отличающие особенности.....	5
1.8.	Сроки реализации.....	5
1.9.	Продолжительность образовательного процесса и режим занятий.....	5
1.10.	Структура проведения занятий.....	6
1.11.	Способы организации дошкольников.....	7
1.12.	Обязательное условие реализации Программы.....	8
1.13.	Ожидаемые результаты.....	8
1.14.	Способы проверки освоения Программы.....	9
1.15.	Формы проведения реализации Программы.....	15

II. Содержательный раздел

2.1.	Перспективный план работы для детей младшего дошкольного возраста (3-4 года) (1 год обучения).....	15
2.2.	Перспективный план работы для детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет) (2 год обучения).....	19
2.3.	Перспективный план работы для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) (3 год обучения).....	25
2.4.	Методическое обеспечение Программы.....	35
2.5.	Особенности взаимодействия педагога с семьями воспитанников.....	36

III. Организационный раздел

3.1.	Развивающая предметно-пространственная среда.....	37
	Список литературы.....	38

Приложение 1

I. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Главной ценностью для человека является его здоровье. Причем эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребенка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребенка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по общей физической подготовке «Здоровячок», (далее Программа) была разработана в соответствии с социальным заказом родителей для работы с детьми 3- 7 лет.

Общая физическая подготовка — это процесс совершенствования двигательных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости), направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие детей.

В основе реализации Программы лежат задачи ФГОС ДО: приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

1.2. Направленность Программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа предусматривает развитие следующих направлений:

- приобщение детей к физической культуре и спорту;
- развитие способностей детей в области физической культуры;
- решение оздоровительных задач всеми средствами физического воспитания

1.3. Новизна Программы

Данная Программа позволяет удовлетворить потребность детей дошкольного возраста в двигательной активности, дополняя своим

содержанием занятия по физкультуре в дошкольном образовательном учреждении.

Путём поиска и применения средств рациональной организации двигательной активности детей, удовлетворяя потребности ребенка в движении, используя элементы акробатики, легкой атлетики, спортивных игр, комплексов общеразвивающих упражнений, коррекционных и дыхательных упражнений, проводится работа по укреплению и оздоровлению детей. Программа создана с учетом возрастных и физиологических особенностей детей. Дошкольники овладевают сложными видами движений, совершенствуют элементы техники выполнения движений, совершая их в различном темпе, с разной амплитудой, проявляя значительные скоростно-силовые качества, выносливость, быстроту. Значительно улучшаются показатели ловкости, скорости, гибкости. Занятия по общей физической подготовке (ОФП) помогают развивать ребенка более разносторонне; знакомят его с различными видами спорта, а с помощью подвижных игр, на основе которых строятся занятия, способствуют развитию физических качеств, улучшению эмоционального настроения детей, повышают интерес к ежедневным занятиям физической культурой.

1.4. Актуальность Программы

В Концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. «Актуальной задачей физического воспитания, - говорится в Концепции, - является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях». Данная Программа является актуальной и востребованной для детей и их родителей, поскольку занятия Программы являются общедоступными и не требуют специальной подготовки детей. Данная Программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни, через специально организованную двигательную активность ребенка.

1.5. Педагогическая целесообразность

Вошедшая в привычку физическая активность является ключом к достижению целей в области устойчивого развития в сфере охраны здоровья, образования, сокращения неравенств и многих других аспектов. Программа направлена на полноценное физическое развитие, совершенствование всех функций организма, охрану жизни и укрепление здоровья ребенка; поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактику негативных эмоций и нервных срывов; воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

1.6. Цель и задачи

Цель: повышение уровня физического развития и двигательной активности, формирование положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом у детей дошкольного возраста.

Задачи:

- воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных дошкольников;
- укрепление физического и психического здоровья детей, улучшение физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств ловкости, выносливости, быстроты, гибкости;
- пропаганда физической культуры и спорта;
- развивать сплоченность команды;
- формировать умение работать в группе, подчинять свои действия и желания общим правилам ради достижения лучшего результата, умение договариваться;
- формировать мотивацию родителей ребенка на его физическое развитие.

1.7. Отличающие особенности

Данная Программа ориентирована на физическое воспитание дошкольников посредством разнообразных форм работы, которые способствуют функционированию и совершенствованию детского организма. Повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т. е. создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми. Занятия общей физической подготовкой не только добавляют настроения, улучшают фигуру, но и оздоравливают весь организм.

1.8. Сроки реализации

Программа рассчитана на 3 года. Продолжительность учебного года — 32 недели.

1.9. Продолжительность образовательного процесса и режим занятий

Занятия проводятся один раз в неделю (во второй половине дня), 64 занятия в год для каждой группы. Продолжительность занятия для детей 3-4 летнего возраста составляет 15 минут, 4-5 летнего возраста составляет 20 мин., для детей 5-7 летнего возраста 25 - 30 мин.

Возрастная группа	Предельно-допустимое время занятия	Кол-во занятий/длительность в неделю	Кол-во занятий/длительность в месяц	Кол-во занятий/длительность в год
-------------------	------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------

Младший дошкольный возраст	15 мин	2/15	8/2 час	64/16 часов
Средний дошкольный возраст	20 мин	2/20	8/2ч.40мин	64/20 часов
Старший дошкольный возраст (Старшая и Подготовительная к школе группы)	25 мин	2/25мин	8/3ч.20 мин	64/26часов

1.10. Структура проведения занятий

Занятия по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей. В них эффективно сочетаются игровые упражнения и эстафеты, подвижные игры и спортивные упражнения. Состоит из трёх частей: разминка, основная и заключительная.

Разминка включает в себя упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: различные виды ходьбы и бега, прыжки, подскоки, упражнения дыхательной гимнастики, подвижные игры, а также упражнения, связанные с ориентировкой в пространстве: построения и перестроения. Эта часть занятия формирует эмоционально-положительное отношение и интерес детей к двигательной деятельности. Продолжительность разминки - составляет до 3 - 4 минут.

Основная часть занятия начинается с небольшого комплекса общеразвивающих упражнений. В этой части занятия решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идёт основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости. В этой части даётся большой объём знаний, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. Продолжительность основной части - до 20 - минут. Задача заключительной части - привести организм ребенка в относительно спокойное и ровное состояние. Эта часть занятия включает ходьбу интенсивного темпа с постепенным замедлением, способствующую снижению общей возбуждённости и приведению пульса к норме. В этой части используются

упражнения на растяжку и расслабление мышц, релаксация, дыхательные упражнения, спокойная игра. Продолжительность заключительной части составляет 4-5 минут.

1.11.Способы организации дошкольников:

Характеристика способа организации	Достоинства способа организации	Недостатки способа организации
Фронтальный способ		
Все дети одновременно выполняют одно и то же или разные упражнения под руководством воспитателя	Обеспечивает высокую моторную плотность занятия; постоянное взаимодействие воспитателя и детей, облегчает руководство; в поле зрения вся группа; повышает физическую нагрузку; способствует закреплению двигательных навыков, развитию физических качеств; приучает коллективно выполнять упражнения	Затруднен индивидуальный подход
Групповой способ		
Воспитатель разделяет детей на несколько подгрупп (по 2 - 4 человека), и каждая подгруппа выполняет отдельное задание. После того как выполняют упражнение несколько раз, подгруппы меняются местами. Применяется на этапе совершенствования двигательных навыков	Обеспечивает высокую моторную плотность занятия; повышает двигательную активность детей; воспитывает умение самостоятельно выполнять задания; ответственность, сдержанность; дает возможность упражняться в нескольких видах движений; повышает физическую нагрузку; возможно осуществлять индивидуальную работу	Ограничены возможности воспитателя контролировать выполнение упражнений, оказывать им помощь, исправлять ошибки; трудно распределять внимание на всех
Индивидуальный способ		
Каждый выполняет упражнение индивидуально; воспитатель проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания; остальные наблюдают за исполнителем и оценивают движения	Развивает точность двигательного действия	Низкая моторная плотность занятия
Посменный способ		

Дети выполняют упражнения посменно по несколько человек одновременно; остальные в это время наблюдают и оценивают	Происходит отработка качества движений; возможен индивидуальный подход	Низкая моторная плотность занятия
Поточный способ		
Все делают упражнение по очереди, друг за другом, непрерывно-поточно. Для осуществления большей повторности упражнения могут быть организованы в 2-3 потока. Разновидность поточного способа – круговое («станционное»). При такой организации передвигаются по кругу, переходит от одной «станции» к другой и выполняют без перерыва серию упражнений.	Сохраняется высокая моторная плотность занятия; содействует воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости и ориентировки в пространстве	Трудно осуществить качественную оценку движения, исправить неточности двигательного действия

1.12. Обязательное условие реализации Программы

Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста; достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии; эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий; формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

1.13. Ожидаемые результаты

Комплексное использование различных приемов, методов и форм обучения поможет решить одну из главных задач - укрепить физическое и психическое здоровье детей, снизить заболеваемость.

Предполагается, что у воспитанников, занимающихся по Программе, будут:

- развиты основные физические качества, координационные способности, гибкость, скорости, ловкость, выносливость, чувство динамического равновесия;

- овладеют системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- сформирована культура движений, правильная осанка, потребность в здоровом образе жизни;
- обогащен двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью;
- сформированы такие качества личности как организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие, организаторские способности.

Основной показатель работы - стабильность состава занимающихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке (по истечении каждого года).

1.14. Способы проверки освоения Программы

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- показатель снижения заболеваемости детей;
- диагностика физической подготовленности детей, проводимая 2 раза в учебном году: стартовая (в сентябре), итоговая (в мае) в виде зачетных занятий;
- участие детей в показательных выступлениях в мероприятиях детского сада и города;

показ открытий занятий для родителей, фотоотчеты, анкетирование родителей, информация для родителей на стендах, в папках-передвижках, консультации.

Определение уровня физической подготовленности.

Общероссийская система мониторинга физического развития детей, подростков и молодёжи.

(Утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г, № 916)

Таблица оценок физической подготовленности детей 4—7 лет в ДОУ, Мальчики

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100 % и выше	85-99 %	70-84 %	51-69 %	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл

Тест 1. Бег на 30 м, сек					
4,0-4,5	8,1 и ниже	8,2-8,6	8,7-9,2	9,3-9,9	10,0 и выше
4,6-4,11	7,6 и ниже	7,7-8,1	8,2-8,7	8,8-9,5	9,6 и выше
5,0-5,5	6,9 и ниже	7,0-7,5	7,6-8,1	8,2-8,9	9,0 и выше
5,6-5,11	6,7 и ниже	6,8-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
6,0-6,5	6,4 и ниже	6,5-6,9	7,0-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
6,6-6,11	6,1 и ниже	6,2-6,7	6,8-7,3	7,4-8,0	8,1 и выше
7,0-7,5	5,6 и ниже	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8-7,4	7,5 и выше
7,6-7,11	5,5 и ниже	5,6-6,0	6,1-6,6	6,7-7,3	7,4 и выше

Тест 2. Бег на 90 м, сек

Возраст	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
4,0-4,5	28,8 и ниже	28,9-31,9	32,0-35,0	35,1-39,2	39,3 и выше
4,6-4,11	28,4 и ниже	28,5-31,5	31,6-34,6	34,7-38,8	38,9 и выше

Тест 2. Бег на 300 м, сек

5,0-5,5	86 и ниже	87-102	103-119	120-140	141 и выше
5,6-5,11	81 и ниже	82-97	98-112	113-134	135 и выше
6,0-6,5	76 и ниже	77-92	93-108	109-129	130 и выше
6,6-6,11	72 и ниже	73-88	89-103	104-125	126 и выше
7,0-7,5	68 и ниже	69-84	85-100	101-121	122 и выше
7,6-7,11	63 и ниже	64-79	80-94	95-116	117 и выше

Тест 3. Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек)

4,0-4,5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
4,6-4,11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
5,0-5,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже

5,6-5,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
6,0-6,5	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже
6,6-6,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
7,0-7,5	16 и выше	14-15	12-13	9-11	8 и ниже
7,6-7,11	17 и выше	16	14-15	10-13	9 и ниже

Тест 4. Прыжок в длину с места (см)

возраст	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
4,0-4,5	85 и выше	74-84	63-73	49-62	48 и ниже
4,6-4,11	95 и выше	84-94	73-83	59-72	58 и ниже
5,0-5,5	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
5,6-5,11	115 и выше	102-114	89-101	73-88	72 и ниже
6,0-6,5	122 и выше	109-121	96-108	80-95	79 и ниже
6,6-6,11	128 и выше	115-127	102-114	86-101	85 и ниже
7,0-7,5	130 и выше	117-129	104-116	88-103	87 и ниже
7,6-7,11	140 и выше	127-139	114-126	98-113	97 и ниже

Тест 5. Гибкость

(по О.А. Сиротину, СБ. Шармановой, Л.В. Пигаловой, 1994)

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
4	>8	6—8	1—5		<2
5	>9	7—9	2—6	0—1	<1
6	>10	9—10	3—7	+1—2	<1
7	>11	9—11	4—8	+2—3	<2

Тест. 6. Челночный бег 3 x 10 м (с)

(по Ю.Н.Вавилову, 1955)

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
4	<11,9	12,2—11,9	12,5—12,3	13,0—12,6	>13,0
5	<11,2	11,3—11,2	12,0—11,7	12,5—12,5	>12,5
6	<10,6	10,9—10,6	11,3—11,0	11,7—11,0	>11,8
7	<10,0	10,4—10,0	10,9—10,5	11,3—11,0	>11,4

**Таблица оценок физической подготовленности детей 4—7 лет в ДОУ,
Девочки**

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100 % и выше	85-99 %	70-84 %	51-69 %	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Тест 1. Бег на 30 м, сек					
4,0-4,5	8,3 и ниже	8,4-8,8	8,9-9,4	9,5-10,1	10,2 и выше
4,6-4,11	7,9 и ниже	8,0-8,4	8,5-9,0	9,1-9,8	9,9 и выше
5,0-5,5	7,2 и ниже	7,3-7,8	7,9-8,4	8,5-9,2	9,3 и выше
5,6-5,11	7,1 и ниже	7,2-7,6	7,7-8,2	8,3-9,0	9,1 и выше
6,0-6,5	6,8 и ниже	6,9-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
6,6-6,11	6,5 и ниже	6,6-7,0	7,1-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
7,0-7,5	6,0 и ниже	6,1-6,5	6,6-7,0	7,1-7,7	7,8 и выше
7,6-7,11	5,8 и ниже	5,9-6,3	6,4-6,7	6,8-7,5	7,6 и выше
Тест 2. Бег на 90 м, сек					
4,0-4,5	29,0 и ниже	29,1-32,1	32,2-35,2	35,3-39,4	39,5 и выше
4,6-4,11	28,7 и ниже	28,8-31,8	31,9-34,9	35,0-39,1	39,2 и выше
Тест 3. Бег на 300 м, сек					

5,0-5,5	86 и ниже	87-102	103-119	120-140	141 и выше
5,6-5,11	81 и ниже	82-97	98-112	113-134	135 и выше
6,0-6,5	78 и ниже	79-94	95-110	111-132	133 и выше
6,6-6,11	74 и ниже	75-90	91-105	106-127	128 и выше
7,0-7,5	70 и ниже	71-86	87-102	103-124	125 и выше
7,6-7,11	65 и ниже	66-81	82-96	97-118	119 и выше
Тест 4. Подъем туловища в сед (раз за 30 сек)					
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
4,0-4,5	11 и выше	9-10	7-8	4-6	3 и ниже
4,6-4,11	12 и выше	10-11	8-9	5-7	4 и ниже
5,0-5,5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
5,6-5,11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
6,0-6,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
6,6-6,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
7,0-7,5	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже
7,6-7,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
Тест 5. Прыжок в длину с места (см)					
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
4,0-4,5	80 и выше	68-79	56-67	42-55	41 и ниже
4,6-4,11	90 и выше	78-89	66-77	49-65	48 и ниже
5,0-5,5	95 и выше	84-94	73-83	56-72	55 и ниже

5,6-5,11	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
6,0-6,5	110 и выше	99-109	88-98	74-87	73 и ниже
6,6-6,11	120 и выше	109-119	98-108	84-97	83 и ниже
7,0-7,5	123 и выше	111-122	99-110	85-98	84 и ниже
7,6-7,11	127 и выше	115-126	103-114	88-102	87 и ниже

Тест 5. Гибкость

(по О.А. Сиротину, СБ. Шармановой, Л.В. Пигаловой, 1994)

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
4	>10	8—10	3—7	0—2	<0
5	>11	9—11	4—8	1—3	<1
6	>13	10—13	5—9	2—4	<2
7	>18	15—18	9—14	4—8	<1

Тест 6. Челночный бег 3 x 10 м (с)

(по Ю.Н.Вавилову, 1955)

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
4	<12,1	12,4—12,1	12,7—12,5	13,2—12,8	>13,2
5	<11,4	11,8—11,4	12,2—11,9	12,8—12,3	>12,8
6	<10,8	11,1—10,8	11,5—11,2	12,0—11,7	>12,0
7	<10,2	10,6—10,2	11,1—10,7	11,6—11,2	>11,6

Таблица достижений воспитанников

Месяц _____

№ п/п	Ф.И.ребенка	Двигательные качества и способности						Общий показатель
		Выносливость	Ловкость	Скоростно-силовые качества	Силовая выносливость		Гибкость	
1		бег 300 м	челночный бег 3-10 м	прыжок в длину с места	подъем туловища их	подтягивание из виса лежа на подвесной	наклон ниже уровня	

					положения лёжа на спине	перекладине	скамейк и	
2								
3								
4								
5								

1.15. Формы проведения реализации Программы

Ведущей формой организации обучения являются, как групповая, так и индивидуальная. Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей заниматься. Для успешной реализации программных задач используются занятия по содержанию:

- Тренировочного типа
- Игровые (подвижные игры, эстафеты)
- Соревновательные
- Круговая тренировка
- Самостоятельные тренировки в присутствии инструктора (проведение разминок, умение оценить работу товарища и дать самооценку своей работе)
- Кроссовая подготовка (оздоровительный бег с увеличением темпа, дистанции, времени, их моделирование в спортивном зале)
- Контрольно-проверочные занятия (диагностика).

II. Содержательный раздел

2.1. Перспективный план работы

для детей младшего дошкольного возраста (3-4 года)
(1 год обучения)

Месяц, неделя	Название темы занятия	Задачи	Оборудование
1 неделя	Муравьишки	упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по «следам», ходьба из обруча в обруч; учить прыгать в высоту до предмета.)	обручи по количеству детей, скамейка, «следы», платочек
2 неделя	Обезьянки	упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке, ползание под дугами.); познакомить детей с техникой	обручи по количеству детей, скамейка, длинная верёвка, 2 дуги, массажные

		выполнения упражнения на тренажере – массажные дорожки	дорожки
3 неделя	Цапля	учить подбрасывать мяч вверх и ловить мяч двумя руками; бросать об пол и ловить двумя руками; катить мяч перед собой руками	мячи среднего размера по количеству детей
4 неделя	Хлопушка	учить бросать мяч вверх и ловить мяч двумя руками; бросать об пол и ловить мяч после отскока от пола двумя руками, катить мяч перед собой руками; познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере беговая дорожка	мячи среднего размера по количеству детей, тренажер - беговая дорожка
Ноябрь 1 неделя	Жуки	упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, перешагивание через предметы); учить прыгать через верёвку.	платочки по количеству детей, скамейка, длинная верёвка, кубики пластмассовые 3 шт.
2 неделя	Надуем шарик	упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке прямо), учить прыгать на двух ногах из обруча в обруч; познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере кольцо.	платочки по количеству детей, скамейка, длинная верёвка, обручи 3 шт. Кольца по количеству детей
3 неделя	Солдатики	учить бросать мяч воспитателю и ловить его; учить катить мяч впереди себя	мячи по количеству детей, игрушка Мишка
4 неделя	Мышата	учить бросать мяч вверх и ловить его после отскока двумя руками; учить катить мяч впереди себя, катить друг другу; познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере батут	мячи по количеству детей, тренажер батут.
Декабрь 1 неделя	Гимнастика	упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, перешагивание через кубики, ходьба по верёвке боком); учить спрыгивать с высоты 30 сантиметров.	по два пластмассовых кубика для каждого ребёнка, длинная верёвка, скамейка, 3 куба.
2 неделя	Лисичка подслушивает	упражнять в равновесии (перешагивание через кубики, ходьба по верёвке боком); учить прыгать в высоту до предмета; познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере лыжная дорожка.	по два пластмассовых кубика для каждого ребёнка, длинная верёвка, 3 куба, платочек, тренажер лыжная дорожка.

3 неделя	Воздушный шар	учить бросать вверх мяч среднего размера и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, бросать мяч на дальность двумя руками из-за головы.	средние мячи по количеству детей
4 неделя	Едем на автомобиле	учить катить мяч перед собой; учить ведения мяча ногами, бросать мяч на дальность двумя руками из-за головы; познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере шведская стенка	средние мячи по количеству детей
1 неделя	Самолёты	упражнять в равновесии (ползание на четвереньках под дугами, перешагивание с предмета на предмет); учить прыгать в длину с места.	палки по количеству детей, 2 дуги, мягкие пуфики, верёвка, спортивный мат.
2 неделя	С кочки на кочку	упражнять в равновесии (ползание на животе по скамейке, перешагивание с предмета на предмет); учить прыгать из обруча в обруч, лежащие на полу; познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере шведская стенка	палки по количеству детей, скамейка, мягкие пуфики, обручи 4 шт. Массажная дорожка
3 неделя	Карусель	учить катить и бросать мяч друг другу, бросать мяч об пол и ловить после отскока	большие мячи по количеству детей
4 неделя	Солнышко и тучка	учить катить мяч по полу перед собой, бросать мяч вверх и ловить двумя руками, бросать мяч вверх и ловить после отскока	большие мячи по количеству детей.
Февраль 1 неделя	Пёстрая ленточка	упражнять в равновесии (ходьба по верёвке, ходьба по следам); учить перешагивать через предметы; упражнять в прыжках в высоту до предмета	длинная верёвка, «следы», мягкие модули 5 шт., платочек, ленты по количеству детей
2 неделя	Змейка	упражнять в равновесии (ползание по скамейке на четвереньках, подлезание под верёвкой боком); учить бегать змейкой между предметами, прыжкам в высоту до предмета	скамейка, длинная верёвка, «стойки с верёвкой для пролезания, «следы», большие кегли 5 шт.
3 неделя	Снежинки	учить бросать мяч в горизонтальную и вертикальную цель	средние мячи по количеству детей, корзины для бросков в горизонтальную цель, щиты для бросков в вертикальную цель
4 неделя	Меткие мячи	учить бросать мяч в горизонтальную и вертикальную цель	средние мячи по количеству детей, корзины для бросков в горизонтальную

			цель, щиты для бросков в вертикальную цель
Март 1 неделя	Заячий концерт	упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке боком, ходьба по ребристой доске); учить прыгать в длину с места на спортивном мате	пластмассовые кубики (по 2 шт. на каждого ребёнка), скамейка, верёвка, ребристая доска, спортивный мат
2 неделя	Попрыгунчики	продолжать упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке боком, ходьба по ребристой доске); учить прыгать в длину с места на спортивном мате; Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере батут	пластмассовые кубики (по 2 шт. на каждого ребёнка), скамейка, верёвка, ребристая доска, спортивный мат. Тренажер батут
3 неделя	Паровозик	учить бросать вверх мяч среднего размера и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками; учить ведению мяча ногами.	средние мячи по количеству детей
4 неделя	Заблудился	учить бросать вверх мяч среднего размера и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, учить ведению мяча ногами.	
Апрель 1 неделя	Колобки	упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по «следам»; учить прыгать в высоту до предмета.); учить пролезать боком в обруч, стоящий на полу	обручи по количеству детей, скамейка, «следы», платочек
2 неделя	Щенок уснул	упражнять в равновесии (ползание по скамейке); учить прыгать на двух ногах из обруча в обруч; учить бегать «змейкой» между предметами.	обручи по количеству детей, скамейка, пирамидки для бега между предметами.
3 неделя	Ножницы	учить бросать вверх мяч и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, учить вести мяч ногами	средние мячи по количеству детей
4 неделя	Карлсон	учить бросать вверх мяч и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, учить вести мяч ногами, бросать мяч вдаль из-за головы.	средние мячи по количеству детей.
Май 1 неделя	Велосипед	упражнять в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, ползание на четвереньках под дугами, ходьба по гимнастическим палкам боком); учить прыгать в длину с места	палки по количеству детей, 2 дуги, скамейка, кубики 3 шт., спортивный мат

2 неделя	Буря в стакане	упражнять в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, ползание на четвереньках под дугами, ходьба по гимнастическим палкам боком); учить прыгать в длину с места.	палки по количеству детей, 2 дуги, скамейка, кубики 3 шт., спортивный мат. Стакан – непроливайка, трубочка для коктейля.
3 неделя	Гусеница	учить бросать вверх мяч и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками; учить вести мяч ногами, катить мяч по полу перед собой.	средние мячи по количеству детей
4 неделя	Мой весёлый мяч	учить бросать вверх мяч и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками; учить вести мяч ногами, катить мяч по полу перед собой.	средние мячи по количеству детей.

2.2. Перспективный план работы для детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет) (2 год обучения)

Месяц, неделя	Название темы занятия	Содержание занятия	Оборудование
Октябрь 1 неделя	Мой веселый звонкий мяч	учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади закреплять умение прокатывать мяч в определенном направлении, подбрасывать и ловить мяч, не прижимая его к груди; совершенствовать навыки выполнения упражнений с мячами; воспитывать позитивные качества характера (находчивость, смелость, умение сопереживать, умение работать в коллективе, силу воли, целеустремленность).	мячи диаметром 40 см по количеству детей, дуга (высота 50 см, корзина, гимнастическая скамейка (высота 20 см, мат, игрушечная лисичка.
2 неделя	Веселые воробышки	учить сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади; учить имитировать повадки птиц; закреплять умение прыгать на двух ногах; совершенствовать навыки ходьбы и бега; обогащать жизненный опыт детей знакомство с окружающим миром.	гимнастическая скамья, (Высота 30 см, кубик (ориентир), шапочка кота.

3 неделя	Волшебное колесо.	учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение прыгать на обеих ногах с продвижением вперед; совершенствовать навыки действий с обручами; воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями	обручи диаметр 40 по количеству детей, обруч (диаметр 50 см) на подставке, украшенный обруч для инструктора (диаметр 50 см, дорожка из обручей (d=40см, 6 шт., ребристая доска, бублики по количеству детей, медвежонок игрушка.
4 неделя	Поиграем 1	Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнования; воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью; воспитывать у детей желание заниматься физической культурой.	кубики по одному на каждого ребенка, 10-12 обручей, пластмассовые мячи, три корзины для игры «Салют, аудио запись для ритмичного танца «Ковбой».
Ноябрь 1 неделя	Встреча с грибом боровиком.	учить ходьбе по ограниченной поверхности, сохраняя равновесие, закреплять навыки ползания; совершенствовать навыки прыжков на двух ногах через гимнастические палки; продолжать знакомить с окружающим миром; учить разгадывать загадки; воспитывать интерес к физической культуре.	6 кубов (20*20см, 3 дуги (высота 50 см, гимнастическая скамейка (высота 25см, корзина с яблоками и игрушечными грибами по количеству детей, осенние листья из цветной бумаги (картона, 2 обруча (диаметр 50 см, 2 корзинки.
2 неделя	Ежик, ежик, ни головы, ни ножек.	учить метать шишки на дальность, разгадывать загадки, развивать глазомер, фантазию; закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе между кубиками, совершенствовать навыки ходьбы и бега; продолжать знакомить и воспитывать интерес к детей с окружающему миру.	шишки по количеству детей, кубики - 5 шт, дорожка (длина 3 м, ширина 20см, обруч (диаметр 50 см, корзина, игрушечные ежата (3-4 шт., яблоки по количеству детей, аудиозапись «Звуки природы («Шум леса») и веселая танцевальная музыка.
3 неделя	Мы - медвежата	учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять навыки лазанья по гимнастической стенке; совершенствовать навыки ходьбы и бега; продолжать воспитывать любовь к природе и бережное к ней отношение.	гимнастическая стенка, наклонная доска, 2 мяча (диаметр 20см, 2 обруча (диаметр 50 см)

4 неделя	Поиграем 2	учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой; закреплять выполнение основных движений осознанно, быстро и ловко; учить играм с элементами соревнования; воспитывать смелость, ловкость.	мячи по одному на каждого ребенка, 10 кеглей, мячи для игры «перебрось мяч», волейбольная сетка, аудио запись для ритмичного танца «Ковбой».
Декабрь 1 неделя	Мы - веселые игрушки.	закреплять умение подлезать под препятствия ограниченной высоты (в приседе, в положении лежа; совершенствовать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; воспитывать интерес к двигательной деятельности	2 гимнастические скамейки, доска, дуги, обручи и мячи, на каждого ребенка, игрушки: бычок, машина, козленок, змейка, мышка и мишка.
2 неделя	В гости к снеговiku	Учить выполнять упражнения в паре, согласованно с партнером; закреплять умение подлезать под дугу, не касаясь руками пола, совершенствовать навыки прыжков в длину ходьбы и бега по ограниченной площади; воспитывать ответственное отношение к выполнению различных заданий, к выполнению правил в подвижной игре.	3 дуги, коврик, 2 наклонные доски, игрушечный снеговик
3 неделя	В лес за елкой	Учить метанию, развивать глазомер, закреплять навыки ходьбы между предметами, сохраняя равновесие; совершенствовать навыки ходьбы и бега, обогащать эмоциональный опыт; воспитывать любовь к занятиям, физическим упражнениям.	мешочки с песком по количеству детей, корзины мишени для метания, кегли- 6 шт., бумажные снежинки по количеству детей, игрушечная елка.
4 неделя	Путешествие в Сказкоград	Укреплять взаимоотношения между детьми и родителями, формировать элементы ЗОЖ в семьях; воспитывать интерес к спортивным развлечениям.	ведерки-2шт., обручи-6шт., гимнастические палки-2шт., мячи средние -2 шт., веревка, маленькие мячи-6 шт. канат, кукла, рюкзак, маска медведя.
Январь 1 неделя	Мы - пловцы.	учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, спрыгивать на мат, слегка сгибая ноги в коленях; закреплять умение ползать на спине, отталкиваясь руками и ногами; совершенствовать двигательные навыки, развивать фантазию; воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками	две гимнастические скамейки, мат, шнур, шапочки лягушек.

2 неделя	Летчики	учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед, закреплять навыки бега по ограниченной площади; совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами; продолжать знакомить с профессиями.	обручи, по количеству детей, 2 обруча, 2 наклонные доски.
3 неделя	Веселые кегли	учить детей сохранять равновесие при ходьбе и беге между предметами; закреплять умение прокатывать мяч ногой между предметами; совершенствовать навыки ходьбы и бега, развивать глазомер; продолжать воспитывать смелость, ловкость, умение соблюдать правила игры;	большая кегля украшенная и наряженная как матрешка, малые кегли по количеству детей, мячи по количеству детей, ленты по две на каждого ребенка.
4 неделя	Поиграем 3	учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой; закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко; учить играм с элементами соревнования; воспитывать смелость, ловкость	султанчики, аудио запись для ритмичного танца «ламбада», 2 скамейки средние мячи, 2 палки для упражнения «Мотальщики», волейбольная сетка для игры перебрось мяч.
Февраль 1 неделя	К нам пришел доктор Пилюлькин	учить забрасывать мяч в корзину двумя руками от груди движением локтей снизу вверх; закреплять умение пробегать под вращающейся скамейкой; совершенствовать навыки подлезания под дугу и гимнастическую скамейку; развивать интерес к занятиям физкультурой. воспитывать у детей интерес к играм и упражнениям с мячом, воспитывать организованность, самостоятельность в двигательной деятельности	мячи по количеству детей, корзина, длинная скакалка, гимнастическая скамейка, дуга.
2 неделя	Путешествие на поезде	учить разнообразным видам ходьбы, закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; совершенствовать навыки ползания и прыжков на ногах с продвижением вперед; продолжать знакомить с окружающим миром; воспитывать интерес к двигательной деятельности	две наклонные доски
3 неделя	Защитники Отечества	развивать смелость и решительность, выносливость; закреплять умение играть в эстафеты; воспитывать интерес к играм-соревнованиям	2-3 обруча, 2-3 конверта, 2-3 мешка для прыжков, 16-24 малых мяча, 2-3 корзинки, кегли, 2-3 повязки на глаза.

4 неделя	Поиграем 4	учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой; закреплять выполнение основных видов движений осознанно и ловко; продолжать учить играм с элементами соревнований; продолжать воспитывать смелость, ловкость, умение соблюдать правила игры	султанчики, аудиозапись для ритмичного танца «Ламбада», 10 медболов, 2 палки, волейбольная сетка и резиновые мячи.
Март 1 неделя	Весна в лесу.	учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости; закреплять навыки спрыгивания на мягкую поверхность; совершенствовать навыки ползания; воспитывать привычку здорового образа жизни	гантели по количеству детей, гимнастическая скамейка, мат, 2 дуги, 2 мяча, 6 гимнастических палок.
2 неделя	В гости к солнышку	учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости; закреплять умение прыгать на двух ногах, пролезая в обруч, не задевая верхний край спиной и пол – руками; совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами; воспитывать навыки ловкости, быстроты и равновесия	обручи по количеству детей, наклонная доска, нарисованное солнышко.
3 неделя	Вперед на пляж	учить спрыгиванию со скамейки на мягкую поверхность, слегка сгибая колени; закреплять умение ползать на животе, совершенствовать навыки ходьбы и бега; способствовать развитию фантазии; воспитывать позитивное мироощущение	ребристая доска, гимнастическая скамейка, мат.
4 неделя	Поиграем 5	учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой; закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко; учить играм с элементами соревнований; воспитывать доброжелательность, организованность	аудиозапись для ритмичного танца «Русский», кубики, 10 кеглей, мячи двух цветов, 3 корзины для игры салют.

Апрель 1 неделя	Мы - Веселые петрушки	учить сохранять равновесие при ходьбе, боком по ограниченной площади; закреплять умение действовать с мячом; совершенствовать навыки ходьбы и бега; воспитывать интерес к физкультурным занятиям	гимнастическая стенка 2 гимнастические скамейки, мячи по количеству детей, воздушные шары по количеству детей косынка для завязывания глаз, 2 подноса, 2 гимнастические палки, 2 обруча.
2 неделя	Юные космонавты	учить сохранять равновесие; закреплять навыки подбрасывания и ловли мяча; совершенствовать навыки метания, развивать глазомер.	мячи горизонтальная цель, мешочки с песком 4 дуги, воздушные шары, кегли для ориентиров.
3 неделя	Репка	учить сохранять равновесие при ходьбе между предметами; закреплять навыки ползания под дугами, не задевая край дуги спиной; совершенствовать навыки прыжков через препятствия; развивать фантазию; воспитывать бережное отношение к окружающему миру, ценностное отношение к своему здоровью	6 кеглей, поставленных в один ряд, 2 кегли с прикрепленными к ним репками 3 дуги, 5 брусков, картонные раскрашенные репки персонажи кукольного театра из сказки «Репка».
4 неделя	Поиграем б	учить детей выполнять выразительно в соответствии с музыкой движения; закрепить выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко; учить играм с элементами соревнования; воспитывать старательность, уверенность в собственных силах.	аудиозапись для ритмичного танца «Русский», 12 обручей, средние мячи, волейбольная сетка, резиновые мячи для игры «Перебрось мяч».
Май 1 неделя	В гости к ежику	учить сохранять равновесие на ограниченной поверхности и приподнятой площади; закреплять умение спрыгивать с высоты 30-50 см; совершенствовать навыки подлезания под дуги правым и левым боком, не касаясь руками пола; воспитывать интерес к занятиям, здоровому образу жизни.	кубики (10*10 см, по количеству детей, гимнастическая скамейка (высота 30см, мат, 2 дуги (высота 50 см, на расстоянии 50 см друг от друга, кубы (25*25 см на расстоянии 20 см, игрушечный ежик.

2 неделя	Цыплята.	учить прыгать в длину с места; закреплять умение правильно занимать исходное положение и правильно выполнять замах при метании вдаль из свободной стойки (рука поднимается вверх и назад) ; совершенствовать навыки сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади; воспитывать выдержку, организованность.	гимнастическая скамейка (высота 25 см) мешочки с песком (вес 50г) по количеству детей, шапочка курочки (для инструктора, 2 стойки с натянутой на высоте 40 см веревкой, игрушечная кошка.
3 неделя	Туристы	учить выполнять действия по сигналу инструктора; совершенствовать двигательные умения и навыки; воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками	гимнастические палки по количеству детей, юла, 2 красных лоскута, 2 обруча, пластмассовые рыбки с колечками на спинках по количеству детей, 2 удочки, 2 ведра, наборы игрушек фруктов и овощей, аудио запись песни если с другом вышел в путь.
4 неделя	Итоговое Приключение в стране сказок	побуждать детей активно пользоваться приобретенными двигательными навыками, бег с высоким подниманием колена, сменой направления, активизировать действия в работе с обручем; способствовать возникновению у детей радостных эмоций от двигательной деятельности, познакомить родителей с результатами деятельности кружка, повышать педагогическую компетенцию родителей.	ребристые дорожки, обручи для каждого ребенка, обруч большого размера, макет «Теремок», наглядный пособие избушка, игрушки волк, лисица, заяц, медведь, «Колобок»

2.3. Перспективный план работы для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) (3 год обучения)

Месяц, неделя	Название темы занятия	Содержание занятия	Оборудование
---------------	-----------------------	--------------------	--------------

Октябрь 1 неделя	Мой веселый звонкий мяч.	учить детей перебрасывать мяч друг другу в паре приемом из-за головы; совершенствовать навык детей в катании мяча друг другу двумя руками снизу; бросании мяча двумя руками снизу; способствовать развитию быстроты, ловкости, внимания, выносливости; воспитывать у детей интерес к играм с мячами, желание заниматься спортом	мячи диаметром 40 см по количеству детей, 2 мягкие скакалки, кегли
2 неделя	Мы чемпионы	закреплять различные виды ходьбы и бега; развивать двигательные навыки при выполнении упражнений с мячом; совершенствовать в соревновательной форме навыки выполнения основных видов движений; развивать у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом, умения и навыки сотрудничества через нравственный и эстетический опыт Олимпизма, а также потребности в новых знаниях о способах сохранения и укрепления здоровья; воспитывать внимание, силу воли, ловкость, чувство товарищества, организованность, трудолюбие.	мячи по количеству детей (разные по размеру, корзины - 2, кегли – 2, обручи – 4, большие мячи – 2, шишки -6, атласные ленточки – 5, эмблемы –12, шоколадные медали
3 неделя	Мы идем в поход	развивать умение выполнять движения в соответствии с текстом; закреплять у детей умение выполнять различные виды прыжков; воспитывать дружеские отношения друг к другу; создать у детей радостное настроение от выполнения физических упражнений	обручи малые-4 шт, тоннель, детские палатки-2шт, овощи и фрукты(пластмассовые), детские рюкзаки-2 шт, маленький сундучок.
4 неделя	Мы гимнасты	учить лазанию по гимнастической стенке; закреплять умения сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, спрыгивать на мат мягко и устойчиво; совершенствовать навыки выполнения упражнений с лентами; продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения; поддерживать интерес детей к различным видам спорта.	ленты (по 2 на каждого ребёнка), две гимнастические скамейки (высота 35 см), 2 мата; гимнастическая стенка, на верхних рейках которой висят ленты по количеству детей.

<p>Ноябрь 1 неделя</p>	<p>На птичьем дворе</p>	<p>учить детей воспринимать показ, как образец для самостоятельного выполнения упражнений; упражнять в ходьбе и беге с изменением направления; закреплять умение регулировать силу толчка при спрыгивании со скамьи; совершенствовать умение следить за положением своего тела в разнообразных упражнениях, сохраняя равновесие; воспитывать умение соблюдать правила в играх.</p>	<p>гимнастическая скамейка, цветные ориентиры</p>
<p>2 неделя</p>	<p>Закрепление правильной осанки</p>	<p>познакомить детей со специальными физическими упражнениями, способствующими сохранению правильной осанки; закрепить навык выполнения прыжка в длину с места и умение подлезть, а также навык ориентирования в пространстве; способствовать развитию у детей ловкости, быстроты, внимания, координации движений; вызвать желание сохранять правильную осанку.</p>	<p>иллюстрации животных, длинная верёвка, обручи на каждого ребёнка, шапочка лисы, магнитная доска, магнитофон, индивидуальные карточки на каждого ребёнка с изображением животных</p>
<p>3 неделя</p>	<p>Учимся правильно дышать, чтобы помочь позвоночнику</p>	<p>продолжать формировать представление детей о строении человеческого тела (голова, шея, плечи, руки, туловище, ноги), о назначении мышц, костей, суставов и способах их укрепления; закрепить способы выполнения ходьбы по гимнастической скамье с мешочками на голове; Закрепить умение ходьбы на четвереньках по тоннелю высотой 50 см, прыжков из обруча в обруч, скольжение на спине по полу, подтягиваясь руками по канату.</p>	<p>гимнастическая скамейка, тоннель высотой 50 см, мешочек с песком на каждого ребёнка. 4 обруча, канат</p>

4 неделя	Мальвина и Буратино	<p>определить качественные показатели степени сформированности двигательных навыков в процессе выполнения основных видов движений;</p> <p>закреплять технику выполнения основных видов движений;</p> <p>выработать индивидуальную нагрузку, комплекс физических упражнений для каждого воспитанника;</p> <p>развивать двигательные способности детей, креативность;</p> <p>развивать интерес к занятиям физической культурой, сноровку и внимание в игре;</p> <p>совершенствовать умение детей объединяться в небольшие подгруппы по интересам.</p>	утяжелители для ног 200-300гр.
Декабрь 1 неделя	Закрепление правильной осанки	<p>развивать чувство равновесия и координацию движения детей;</p> <p>закреплять навык ходьбы с правильной осанкой;</p> <p>способствовать развитию силы мышц спины, брюшного пресса и нижних конечностей;</p> <p>воспитывать умения самостоятельно выполнять физические упражнения.</p>	<p>кольца по кол-ву детей, массажеры на полгруппы,</p> <p>массажная дорожка, мелкие камушки, ортопедические стельки на полгруппы, 1 обруч, 2 гимнастические скамейки.</p>
2 неделя	Мы куклы	<p>формировать умение прыгать на двух ногах;</p> <p>упражнять детей в ходьбе в прямом направлении, перешагивать через мешочки с песком («камушки»), ползать на четвереньках, подползать под дугу;</p> <p>упражнять в умении взойти на ящик и сойти с него;</p> <p>развивать умение ориентироваться в пространстве;</p> <p>вызвать эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нём.</p>	<p>кукла, маленький стульчик, «камушки» (мешочки с песком размером 20 на 12 см), ковровая дорожка шириной 20см, дуга, ящик высотой 15 см, таз с водой комнатной температуры, вертикальные елочки высотой 50см, грибочки маленькие деревянные, корзина.</p>

3 неделя	Путешествие в страну Шарманию	<p>учить вести мяч ногой по кругу вправо и влево, останавливать ногой; закрепить умение отбивать мяч одной рукой, стоя на месте; совершенствовать умение вращать обруч на талии.</p> <p>развивать ловкость, быстроту реакции, координацию движений, внимание, настойчивость в достижении цели;</p> <p>воспитывать дружеские отношения в игре, умение действовать в коллективе согласованно;</p> <p>прививать интерес к физкультуре и потребность в ежедневных занятиях физкультурой.</p>	<p>дидактическое пособие «Волшебный парашют», массажные коврики: «Травка», «Морские камешки», мячи из сухого бассейна, мячи футбольные и баскетбольные по количеству детей, карточка-схема игрового упражнения «Вертушка», обручи по количеству детей, музыкальное сопровождение В.И. Шаинский «Вместе весело шагать».</p>
4 неделя	Поможем Буратино	<p>закрепить умение ходить в полуприседе, выпадами; совершенствовать бег «змейкой» и по диагонали;</p> <p>закрепить умение выполнять упражнение «лягушка» на скамейке;</p> <p>учить чередовать подбрасывание и ловлю мяча, а затем ударение его об пол.</p>	<p>малые мячи, конусы, гимнастические скамейки, мягкие модули, стойки, туннель.</p>
Январь 1 неделя	У царя обезьян	<p>упражнять детей ходьбе в колонне по одному, ходьбе с перешагиванием через предметы;</p> <p>развивать у детей равновесие при перешагивании через предметы;</p> <p>развивать ориентировку в пространстве;</p> <p>развивать физические качества и способности детей;</p> <p>формировать двигательные навыки детей;</p> <p>вызывать у детей положительное отношение к физкультурным занятиям</p>	<p>большие пластмассовые кубики, стойки 3 - 4 шт.</p>

2 неделя	Будь здоров	упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий для рук; в прыжках в длину с места; в ползании по скамейке с мешочком на спине; развивать ловкость при бросании мяча о стену и ловле после отскока от пола, гибкость, выносливость, желание сохранять и укреплять своё здоровье; формировать правильную осанку; укреплять свод стопы; знакомить детей с элементами здоровьесберегающих технологий; воспитывать потребность детей к ежедневным занятиям физическими упражнениями.	гимнастическая скамейка, мешочки с песком, мячи (большие) на пол группы детей, канат, «дорожки здоровья» - 4 шт., ребристая доска, гимнастические палки - по количеству детей, «сугробы» из бумаги - ширина 1м- 3 шт.)
3 неделя	Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка	Обобщить и систематизировать знания детей о человеке как живом организме; закреплять знания детей об упражнениях развивающих и укрепляющих сердце; дать элементарные представления о строении и значении легких; формировать умение и осознанное отношение к физкультуре как методу укрепления и тренировки, укреплять дыхательную мускулатуру, ориентироваться в пространстве; воспитывать желание быть здоровым, беречь его, улучшать экологическую обстановку.	два фланелеграфа; аудиозапись «Полет в космос» группы «Руки вверх»; обручи 7 шт.; деревянные стульчики по количеству детей; карточки с режимными процессам; картинки к игре «Стоп – замри, фигуру покажи».
4 неделя	Весёлый колобок	вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем; учить детей ходить и бегать свободно, сохраняя координацию движения рук и ног; учить сохранять равновесие при ходьбе, перешагивать через предметы; учить ползать на четвереньках по ограниченной поверхности (ширина доски 25 см); учить энергично отталкиваться и легко приземляться на двух ногах, продвигаясь вперед; учить метать предметы вдаль; развивать ориентировку в пространстве.	две доски (ширина 25 см, длина 3,5 м); плоские круги - 6 штук (диаметром 30 см); мягкие из ткани цилиндры – 5 штук (высота 10 см); корзинка с мягкими мячиками (по два на каждого ребенка); шапочка-маска для лисы, колобка, волка, зайца, медведя; морковки (по количеству детей).

Февраль 1 неделя	Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопи я	упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; развивать умение подлезать под дугу на четвереньках; сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, закрепить представления детей о птичках, их повадках. проводить профилактику и коррекцию плоскостопия у детей; закреплять основные цвета красный, жёлтый, синий; развивать слуховое внимание, закрепить навыки правильного дыхания; развивать ловкость, координацию движений, эмоциональную отзывчивость, любознательность, тактильные ощущения; воспитывать любовь и заботливое отношение к представителям живого мира, умение соблюдать элементарные правила в подвижных играх.	обручи 3-х цветов: красный, жёлтый, синий, 3 дуги (высота 50 см), коврики для профилактики плоскостопия, мягкая игрушка «птичка», платок, ткань в виде облака с птичками, привязанными нитками к облаку, на полу приклеены цветные ориентиры – кружки, цветные эмблемы на каждого ребёнка, эмблемы с изображением птичек.
2 неделя	Дни недели	учить подлезать под гимнастическую палку при ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове; упражнять в лазанье по наклонно поставленным гимнастическим лестницам; воспитывать потребность детей к ежедневным занятиям физическими упражнениями	мешочки на всех детей, поставить 4 гимнастические скамейки по одной стороне площадки. По другой стороне разложить 10—12 кубиков высотой 10—15 см или набивных мячей на расстоянии 90 см друг от друга. 3 лестницы поставить наклонно у гимнастической стенки, зацепив за пятую-шестую перекладину.
3 неделя	Защитники Отечества	упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, раскладывая и собирая мешочки, в пролезании между рейками гимнастической стенки на скорость; воспитывать желание заниматься спортом	гимнастические палки на всех детей, 2—3 шнура, 12 мешочков. 3 гимнастические скамейки поставить параллельно

4 неделя	Самый ловкий	учить пробегать под вращающейся длинной скакалкой; упражнять в умении занимать правильное исходное положение при бросках в вертикальную цель; воспитывать потребность детей к ежедневным занятиям физическими упражнениями.	длинная скакалка, 4 мишени, гимнастические палки на всех детей; заготовить по 10 снежков на каждого ребенка
Март 1 неделя	Весна в лесу	упражнять в лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом, в бросках в вертикальную цель; воспитывать внимание, силу воли, ловкость, чувство товарищества, организованность, трудолюбие	гимнастические палки, 4 мишени. Заготовить по 6—8 снежков.
2 неделя	В гости к солнышку	учить вспрыгивать на гимнастическую скамейку; упражнять в лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом; воспитывать умения самостоятельно выполнять физические упражнения.	мяч, шнур. 4 гимнастические скамейки поставить по две на расстоянии 2 м друг от друга. 3 гимнастические палки с одной стороны связать шнуром
3 неделя	Весёлые спортсмены	упражнять в прыжках через короткую скакалку, в бросках в вертикальную цель на точность; воспитывать желание заниматься в коллективе сверстников	мячи и скакалки на всех детей, 4 мишени. Заготовить по 6—8 снежков, сложить их в 2,5 м от мишени
4 неделя	Зайцы	учить ходить и бегать по гимнастической скамейке на носках; упражнять в пробегании под вращающейся длинной скакалкой, правильно выбирая момент для начала движения; воспитывать интерес к игровым занятиям.	длинная скакалка, обручи на всех детей. 4 гимнастические скамейки поставить по краям площадки
Апрель 1 неделя	Хитрая лиса	учить бегать по бревну приставным шагом; упражнять в лазанье по гимнастической стенке до самого верха чередующимся шагом; воспитывать позитивные качества характера (находчивость, смелость, умение сопереживать, умение работать в коллективе, силу воли, целеустремленность)	4 гимнастические скамейки поставить квадратом у одной стороны площадки
2 неделя	Юные космонавты	упражнять в прыжках с высоты, в лазанье по гимнастической стенке до самого верха чередующимся шагом; воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями	мяч (диаметром 15 см). 3 гимнастические палки с одной стороны связать шнуром. 4 скамейки поставить в ряд.

3 неделя	Кладонскатели	создание условий для развития эмоциональной сферы ребенка; развивать быстроту, ловкость, инициативу, выдержку; упражнять детей в разных видах ходьбы и бега, метании в цель, прыжках в высоту с места, лазанье по гимнастической лестнице; воспитывать настойчивость, справедливость, честность, умение действовать в коллективе.	2 гимнастические скамейки, 2 картины с изображением акулы, мешочки по количеству детей, 2 барьера, 2 тоннеля, обручи 14 шт., бананы сшиты из ткани по количеству детей. 2 корзины, пластмассовые мячи двух цветов по 100шт., ориентиры для змейки 2 комплекта, массажные коврики (следы, ежик).
4 неделя	Физкультурой заниматься нам не лень, с ней мы дружим каждый день	закрепить навыки правильной ходьбы, закрепить умение быстро действовать по сигналу; развивать правильную осанку; формировать умение отбивания мяча о пол двумя руками; развивать меткость и глазомер при забрасывании мяча в баскетбольное кольцо; воспитывать внимание, способность ориентироваться в пространстве; развивать физические качества ловкость, быстроту, равновесие, выносливость, силу, гибкость; воспитывать интерес к физкультурным занятиям, тренировать выдержку, терпение и внимание	гимнастические палки по количеству детей, гимнастическая скамья - 2шт., мячи баскетбольные по количеству детей, конусы разметочные - 4 шт., баскетбольные кольца – 3шт., дуги для подлезания «радуга», доска гладкая.

<p>Май 1 неделя</p>	<p>Гуси-лебеди</p>	<p>формировать привычку к здоровому образу жизни; продолжать учить детей бегать легко и ритмично; закрепить различные виды ходьбы, бега; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке прямо, перешагивая через предметы (кубики); повторить прыжки на обеих ногах из обруча в обруч с продвижением вперёд; формировать правильную осанку; способствовать развитию ловкости и координации движений; развивать внимание, память, зрительное восприятие; воспитывать дружеское отношение, вызвать желание в оказании помощи друг другу; воспитывать любовь к русскому народному творчеству.</p>	<p>гимнастическая скамейка, канат, дуга, обручи, кегли.</p>
<p>2 неделя</p>	<p>Путешествие к волшебному цветку</p>	<p>продолжать формировать представление о зависимости здоровья от занятий физкультурой; совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии, прыжках на двух ногах с перепрыгиванием через скамейку и обручи, пролезании под дугами; продолжать учить пользоваться схемами; развивать физические качества: силу, ловкость, быстроту, слуховое внимание, способность решать интеллектуальные задачи в соответствии с возрастом и умение планировать свои действия для достижения конкретной цели; воспитывать умение договариваться, распределять действия при сотрудничестве; продолжать укреплять и сохранять здоровье на занятии по физическому воспитанию</p>	<p>цветок здоровья, табличка с надписями, стрелки – направления, гимнастические палки (по количеству детей), мешочки (по количеству детей), обручи – 4шт., гимнастическая скамейка, дуги – 3 шт., маска Вируса-Вредилиуса</p>

3 неделя	Путешествие в утренний лес	упражнять детей в умении бросать мяч точно перед собой, ловить, захватывая его с боков; закреплять умение выполнять подтягивание на скамейке с помощью рук, развивать силу мышц; упражнять детей в умении выполнять слитно прыжки при продвижении вперед, регулировать силу отталкивания, закреплять умение мягко приземляться; продолжать работу по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия; прививать интерес к занятиям физической культурой и спортом, формировать навыки здорового образа жизни	гимнастические скамейки, мячи по количеству детей, канат, стойки
4 неделя	Мы любим спортом заниматься	формировать представление о здоровом образе жизни; упражнять в ходьбе и беге, координируя движения рук и ног, учить ходить и бегать ритмично; следить за навыком правильной осанки, точностью выполнения основных видов движений; Развивать физические качества: смелость, силу, ловкость, равновесие, выносливость; Воспитывать самостоятельность, интерес к занятиям физкультурой, дружеские взаимоотношения.	по 2 ленты по количеству детей, гимнастическая скамейка –3 шт., гимнастическое бревно, гимнастическая лестница, обручи, шведская стенка, массажные коврики

2.4. Методическое обеспечение Программы

1. Дидактические материалы:

- Изучение и освоение технических приемов. Учебные пособия в электронном варианте.
- Сборники подвижных игр.
- Комплексы общеразвивающих упражнений.
- Комплексы дыхательной гимнастики.
- CD - диски с записями музыки и песен.
- Комплексы дыхательных гимнастик.
- Комплексы пальчиковых гимнастик.
- Сборники подвижных игр.

2. Методические рекомендации:

- беседы о правилах безопасного поведения дома, на занятиях, на улице.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

2.5. Особенности взаимодействия педагога с семьями воспитанников

Семья является институтом первичной социализации и образования, который оказывает большое влияние на развитие ребенка в младенческом, раннем и дошкольном возрасте. В своей работе учитываем такие факторы, как условия жизни в семье, состав семьи, ее ценности и традиции, а также уважаем и признаем способности и достижения родителей (законных представителей) в деле воспитания и развития их детей.

Основные цели и задачи:

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель – формирование основ ЗОЖ, повышению двигательной активности и общего физического развития детей через организацию целенаправленной совместной деятельности педагога и родителей.

Основные задачи взаимодействия воспитателя по физической культуре с семьей:

- Изучение отношения родителей к различным вопросам физического воспитания, обучения, развития детей, условий организации ежедневных занятий физкультурой в детском саду и семье
- Повышение компетенции родителей в физическом развитии и воспитании ребёнка,
- Приобщение родителей к участию в жизни детского сада через поиск и внедрение наиболее эффективных форм спортивной работы,
- Понятие и принятие индивидуальности ребёнка, доверие и уважение к нему, как к уникальной личности,
- Становить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника.
- Способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;

- Формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ и семье.
- Модернизировать развивающую предметно – пространственную среду.

Основные направления и формы работы с семьей

- День открытых дверей в спортивном зале
- Мастер-классы
- КВН
- Круглые столы и т.д.
- Дни здоровья,
- Вечера развлечения
- Физкультурные праздники
- Беседы — индивидуальные и групповые
- Консультации
- Наглядно-информационные работы
- Родительское собрание
- Анкетирование
- Спортивные праздники, досуги, развлечения, квест-игры.

В продолжение работы над данной темой будет осуществляться формирование у детей правильной позиции по отношению к своему здоровью, развитием потребности в здоровом образе жизни (которая формируется при соблюдении ряда специфических условий, одним из которых является пример родителей, а именно их отношение к здоровью), развитие у детей знаний и представлений о себе, своем здоровье, физической культуре безопасности жизнедеятельности, способах укрепления и сохранения здоровья, по-прежнему активно привлекая семьи воспитанников.

III. Организационный раздел

3.1. Развивающая предметно-пространственная среда

В спортивном зале

- Шведская стенка
- Гимнастические скамейки
- Гимнастические палки длинные и короткие
- Тренажеры «бегущая по волнам»
- Наклонные доски ребристые
- Батут индивидуальный
- Туннель для пролезания
- Маты
- Мини-мат
- Коврики, дорожки массажные, со следами
- Канат
- Корзина для метания мячей
- Кегли (набор)
- Мешочки с грузом
- Мяч-шар надувной;
- Мячи разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные,

- мини-баскетбольные, футбольные)
- Баскетбольные корзины
- Конусы-ориентиры
- Обручи разного диаметра
- Шарики пластмассовые
- Игрушки-каталки.
- Дуги (для подлезания и прокатывания мячей).
- Платочки
- Погремушки
- Гантели пластиковые
- Для интеллектуального развития карточки с изображением спортивного инвентаря
- Картотека подвижных игр, упражнений
- Маски для подвижных игр

Список использованной литературы

- 1.Казина О. Б. Лучшие спортивные занятия, праздники и развлечения в детском саду /О.Б. Казина. - Ярославль: Академия развития, 2009.
2. Никишина И. В. За здоровьем в детский сад / И. В. Никишина. - Волгоград: ОАО АЛЬЯНС Югполиграфиздат, 2009.
- 3.Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет / Л. И. Пензулаева. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003.
- 4.Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 4—7 лет / Л. И. Пензулаева. - М.: Просвещение, 2014.
- 5.Тимофеева Е. А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста / Е. А. Тимофеева. - М.: Просвещение, 1986.
- 6.Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет / К. К. Утробина. - М.: ГНОМ и Д, 2004.
- 7.Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7лет. М., «ТЦ Сфера», 2006.
- 8.Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.
- 9.Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
10. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс»,

2006.

11. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.

12. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.

13. Движение день за днем М.А.Рунова Москва : Линка-Пресс, 2007.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТОВ

ТЕСТ «Бег на 30 метров с высокого старта» (для оценки быстроты и скорости движений).

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

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

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

ТЕСТ «Бег на 90 м (4-7лет), для определения общей и скоростной выносливости.

Проводятся на стадионе или ровной грунтовой дорожке после предварительной разминки. Рекомендуется присутствие медперсонала. Обязательно наличие медицинской аптечки. Время засекают с точностью до 0,1 сек.

Беговую дистанцию размечают таким образом, чтобы участники могли легко ориентироваться и не изменили маршрута во время забега. Рекомендуется проводить забеги группами по 2-3 человека. Участникам дается 1 попытка.

ТЕСТ «Подъём туловища в сед за 30 сек» (для измерения скоростно-силовой выносливости мышц сгибателей туловища у дошкольников обоего пола).

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

Неправильное выполнение: отсутствие полного касания пола двумя частями тела: лопатками и затылком. Участникам дается 1 попытка.

ТЕСТ «Прыжок в длину с места» (для измерения динамической силы мышц нижних конечностей).

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

ТЕСТ «Наклон туловища вперед» (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок).

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.

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

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

