

**ЛАНГЕПАССКОЕ ГОРОДСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 5 «ДЮЙМОВЧКА»  
(ЛГ МАДОУ «ДСОВ № 5 «Дюймовочка»)**

**Принято:**

на заседании Педагогического совета  
от «29» августа 2019 г.

протокол № 1

**Утверждаю:**

Заведующий

ЛГ МАДОУ ДСОВ №5 «Дюймовочка»

Н.В.Синицына

приказ от «29» августа 2019 №175/о



**Дополнительная образовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Высокая энергия»  
(для детей 5-8 лет, 1 год обучения)  
на 2019-2020 учебный год**

*Составитель:*

*Чернышова Е.В.,*

*инструктор по физической культуре*

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	стр.4
2.	Цели и задачи Программы	стр.5
3.	Принципы и подходы к формированию Программы	стр.5
4.	Характеристики особенностей развития детей старшего дошкольного возраста	стр.6
5.	Педагогическая диагностика достижения детьми планируемых результатов	стр.6
6.	Структура занятий построенных на играх-эстафетах	стр.8
7.	Содержание разделов	стр.9
	Классификация игр-эстафет по развитию физических качеств	стр.9
8.	Методика проведения игр-эстафет у детей старшего дошкольного возраста	стр.10
9.	Перспективный план физкультурных занятий построенных на играх-эстафетах старший дошкольный возраст (5-6 лет)	стр.13
10.	Перспективный план физкультурных занятий построенных на играх-эстафетах старший дошкольный возраст (6-7 лет)	стр.14
11.	Годовой календарный график	стр.16
12.	Учебный план	стр.21
13.	Программно-методическое обеспечение	стр.21
14.	Оборудование и инвентарь	стр.21
	Литература	стр.22
	<b>Приложение</b>	
1.	Протокол физической подготовленности дошкольников	стр.23
2.	Конспекты физкультурных занятий построенных на играх-эстафетах старший дошкольный возраст	стр.24
3.	Конспекты спортивных праздников построенных на играх-эстафетах старший дошкольный возраст	стр.33
4.	Комплекс контрольных упражнений и тестов для определения уровня физической подготовленности	стр.43

## Паспорт программы

Наименование программы	Программа дополнительного образования «Высокая энергия»
Основание для разработки программы	1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» п. 4 ч. 2 ст. 29, ч. 3 ст. 30, с ч.1 ст. 91, ч. 1 ст. 101; 2. 2. Постановление Правительства РФ от 15.08.2013 № 706 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»; 2. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»; комментариями к ФГОС дошкольного образования от 28.02.2014г; 3. Устав ЛГ МАДОУ ДСОВ №5 «Дюймовочка» г. Лангепас
Заказчик, координатор программы	Педагогический совет, родители, (законные представители) детей посещающих детский сад.
Юридический адрес	628615 Россия, Ханты-Мансийский автономный округ - Югра, г. Лангепас, ул. Солнечная 16-б.
Составитель программы	Инструктор по физкультуре Чернышова Е.В.
Исполнители программы	Участники образовательного процесса.
Цель программы	Развитие физических качеств детей дошкольного возраста посредством игр-эстафет.
Задачи программы	– развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); – накопление и обобщение двигательного опыта детей; – формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании; -- воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях физической культурой.
Срок реализации	1 год
Ожидаемые результаты	Воспитание здоровых детей, с высокой физической работоспособностью, что необходимо в их дальнейшей (взрослой) жизни.
Система контроля за исполнением программы	Мониторинг физического развития детей.

## Пояснительная записка

В последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Проблемы экологии, занятость родителей, низкий уровень двигательной активности семьи - все это не укрепляет здоровье ребенка, а наоборот. Многие родители чрезмерно увлечены интеллектуальным развитием своих детей, совершенно забывая о том, что укрепление их здоровья, содействие физическому и психическому развитию является в настоящее время особенно значимым.

В связи с этим Правительством Российской Федерации своевременно принята целевая программа «Дети России». Особое место в программе уделяется подпрограмме «Здоровый ребенок», целью которой является сохранение и укрепление здоровья детей и подростков на всех этапах развития.

Это отражено и в ряде нормативных и правовых документов: в федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329 и в распоряжении Правительства РФ от 7 августа 2009 г. «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».

Совершенствование физического воспитания детей дошкольного возраста приобрело особую значимость в связи с модернизацией образования в нашей стране, что в свою очередь оказало влияние на социальный заказ общества в области физического воспитания. (ст.64 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»).

Согласно Указу Президента Российской Федерации от 24.03.2014 №172 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов, различными возрастными группами начиная с 6 лет.

Департаментом образования и молодежной политики Югры совместно с Департаментом физической культуры и спорта автономного округа проводится ряд мероприятий, ориентированных на разную возрастную категорию обучающихся, способствующих формированию здорового образа жизни. Для дошкольников это «Губернаторские состязания» среди детей дошкольных образовательных учреждений Ханты-Мансийского автономного округа – Югры.

В программу «Губернаторских состязаний» входят тестовые упражнения, которые охватывают весь спектр физических качеств (быстроту, скоростно-силовые качества, гибкость и общую выносливость).

Анализ программных и методических материалов по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях и организации этого процесса на практике свидетельствуют о том, что основное внимание на занятиях физической культуры уделяется обучению основным движениям. В результате дошкольники не получают необходимой физической нагрузки, которая оказывала бы существенное влияние на развитие физических качеств.

Игра является ведущим видом деятельности детей дошкольного возраста. Занятия, построенные на играх-эстафетах, направлены на совершенствование физических качеств (быстроту, ловкость, силу, выносливость).

Программа секции общей физической подготовки «Высокая энергия» разработана для детей 5-7 лет, предусматривает последовательность обучения играм-эстафетам. Она направлена на развитие физических качеств детей. В программе раскрывается структура, принципы проведения занятий, учебно - тематический план, планирование учебного материала предусмотренный классификацию игр-эстафет по развитию физических качеств (быстрота, ловкость, сила, выносливость), включает контрольные упражнения и нормативы для оценки физических качеств.

**Отличительные особенности данной программы:** в программе проанализирован, обобщен, систематизирован материал по проблеме развития физических качеств, старших

дошкольников. Представлена методика проведения игр-эстафет для развития разных физических качеств, предусмотрено поэтапное планирование игр-эстафет в недельном цикле, расширение объема игр по сравнению с традиционным подходом.

### **Цели и задачи Программы**

**Цель:** С помощью игр-эстафет развить физические качества детей старшего дошкольного возраста.

**Задачи:**

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обобщение двигательного опыта детей;
- формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях физической культурой.

**Ожидаемые результаты:** применение данной методики занятий играми-эстафетами разной направленности (по развитию физических качеств) позволит повысить уровень физической подготовленности дошкольников, более эффективно подготовить их к переходу к начальному обучению.

**Нагрузка:** программа рассчитана для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) с разной физической подготовкой на 1 год. Занятие проводится с детьми всей группой одновременно 4 раза в месяц. Количество занятий в год 60. Продолжительность занятия старший возраст 25 минут, подготовительный к школе возраст 30 минут.

### **Принципы и подходы к формированию Программы**

**Принцип сознательности.** Успешное развитие физических качеств во многом зависит от сознательного отношения детей к занятиям. С этой целью объясняли детям важность занятий, значение упражнений, технику их выполнения; приучали детей наблюдать за выполнением упражнений сверстниками; побуждали их к самонаблюдению и самоанализу, самооценке своих действий; привлекали к объяснению знакомого упражнения и т. д. Принцип сознательности предусматривает воспитание у детей инициативы, самостоятельности, умения творчески решать поставленные перед ними задачи, (*например*, придумать самим, как лучше пройти ту или иную дистанцию).

**Принцип активности** заключается в том, что дети должны большую часть времени, отведенного на занятия, выполнять различные упражнения и заинтересованно воспринимать двигательные задания.

**Принцип наглядности.** У дошкольников мышление конкретно; двигательный опыт мал. Поэтому при обучении играм-эстафетам нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, звуковых ориентиров и др.

**Принцип доступности и индивидуализации.** Этот принцип предусматривает обучение детей с учетом возрастных особенностей и индивидуальных различий. В процессе обучения придерживались следующих правил: от известного к неизвестному, от простого к более сложному, от освоенного к неосвоенному. При переходе к более трудным заданиям соблюдали постепенность, так как функциональные возможности организма повышаются постепенно.

**Индивидуальный подход** необходим при решении всех задач физического воспитания. При выполнении общих программных требований индивидуальный подход

выражается в дифференцировании заданий, норм нагрузок и способов их регулирования, а также приемов педагогического воздействия.

**Принцип систематичности.** Функциональные и структурные изменения в организме, двигательные навыки обратимы, т. е. они претерпевают обратное развитие в случае прекращения занятий физическими упражнениями. Поэтому занятия выстроены через такой промежуток времени, чтобы эффект каждого последующего занятия наслаивался на «следы» предыдущего, закрепляя и развивая вызванные им положительные изменения.

**Принцип прогрессирувания.** Сущность этого принципа заключается в том, что в процессе игр-эстафет постепенно повышаются требования, ставятся все более трудные новые задания, нарастает объем и интенсивность нагрузок. В процессе наших занятий физическая нагрузка постепенно возрастала.

### **Характеристики особенностей развития детей старшего дошкольного возраста**

#### *Возрастные особенности развития детей 5-6 лет*

В старшем дошкольном возрасте происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Завершается процесс формирования скелетной мускулатуры, увеличивается длина верхних и нижних конечностей, происходит окостенение позвоночника. Детям шестого года жизни доступно овладение сложными видами движений, способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. На шестом году жизни у детей значительно улучшаются показатели ловкости. Они овладевают более сложными координационными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений. К шести годам дети владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль, совершенствуется техника выполнения ползания и лазания, бега, различных видов прыжков.

#### *Возрастные особенности развития детей 6-8 лет*

К восьми годам у детей увеличивается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. В подготовительном возрасте дети способны достичь сравнительно высоких результатов в беге, прыжках, метании, бросании и ловле мяча, в лазанье, а также могут овладеть техникой простых элементов спортивных игр. Также отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. Дошкольники способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности. В процессе овладения новыми упражнениями детьми подготовительной группы используются следующие методические приёмы: показ упражнений, средства наглядности, разучивание упражнений, исправление ошибок, самооценка двигательных действий, межличностные отношения между инструктором и ребёнком, игры на внимание и память, соревновательный эффект, контрольные задания.

### **Педагогическая диагностика достижения детьми планируемых результатов освоения Программы**

Уровень развития физической качеств, определяется диагностическими тестами, в виде контрольных двигательных заданий, предлагаемых детям в игровой или соревновательной форме по методике М.А. Руновой.

**Цель:** Выявить уровень развития физических качеств у детей, определить степень соответствия возрастным нормам.

Физические качества проверяются по 7 основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, выносливости, гибкости, силы. После обследования анализируются показатели каждого ребёнка и сопоставляются с нормативными данными.

Наилучшие результаты, полученные в процессе тестирования, заносятся в протокол тестирования (приложение 2).

**В результате реализации Программы дети старшего дошкольного возраста:**

**знают и понимают**

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения простейших игр-эстафет для развития физических качеств.
- названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

**умеют**

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в играх-эстафетах.
- взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий

**используют приобретенные знания и умения в повседневной жизни для:**

- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

**демонстрируют:**

№	Наименование показателя	Пол	5 лет	6 лет	7 лет
<b>Быстрота</b>					
1.	Время бега на 10 м со старта	мал. дев.	2.8-2.7 3.0-2.8	2.5-2.1 2.6-2.2	2.3-2.0 2.5-2.1
<b>Ловкость</b>					
2.	Время челночного бега (3x10 м) (сек.)	мал. дев.	12.8-11.1 12.9-11.1	11.2-9.9 11.3-10.0	9.8-9.5 10.0-9.9
3.	Бег на 10 м между предметами	мал. дев.	5.8-5.1 6.7-6.1	5.0-4.0 6.0-5.0	4.4-4.0 4.9-4.1
<b>Скоростно-силовые качества</b>					
4.	Длина прыжка с места	мал. дев.	85-130 85-125	100-150 90-140	130-155 125-150
5.	Дальность броска набивного мяча	мал. дев.	160-230 150-225	175-300 170-280	220-350 190-330
<b>Гибкость</b>					
6.	Наклон вперед из положения стоя (см)	мал. дев.	3-6 6-9	4-7 7-10	5-8 8-12
<b>Выносливость</b>					
7.	Бег на выносливость	мал. дев.	150м	200м	300м

## **Структура занятия**

**Подготовительная часть** по продолжительности занимает 12 минут.

### **Задачи:**

- задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей более интенсивной нагрузке.
- задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

В подготовительной части используются упражнения в ходьбе, беге, различные несложные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку. Завершается комплексом общеразвивающих упражнений на все группы крупных мышц. Обязательно в конце комплекса упражнение на гибкость.

**Основная часть** занятия занимает 15-20 минут.

### **Задачи:**

- формирование жизненно необходимых и специальных (гимнастических) двигательных навыков.
- развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используются игры-эстафеты на развитие физических качеств разной подвижности.

**Заключительная часть** занимает 3-4 минут.

Основной ее задачей является подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением).

## **Принципы проведения занятий**

### **1. Безопасность**

Создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

### **2. Возрастное соответствие**

Предлагаемый подбор игр-эстафет учитывает возможности детей данного возраста.

### **3. Преемственность**

Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

### **4. Наглядность**

Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

### **5. Дифференцированный подход.**

Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

## **Классификация игр-эстафет по развитию физических качеств**

Обучение детей осуществляется по разделам:

**Раздел 1.** «Игры на развитие выносливости»

**Раздел 2.** «Игры на развитие быстроты»

**Раздел 3.** «Игры на развитие ловкости»

**Раздел 4.** «Игры на развитие силы»



## Содержание разделов

№ п/п	Раздел	Характеристика содержания раздела
1.	Ловкость	Игры с преодолением различных препятствий, между предметами, игры с мячом, перепрыгивание через предметы.
2.	Быстрота	Игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, звуковые сигналы, с короткими перебежками; с преодолением небольших расстояний в кратчайший срок; с бегом на скорость в изменяющихся условиях.
3.	Выносливость	Игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых активные действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим.
4.	Сила	Игры с повышенной сопротивляемостью: с набивным мячом; упражнение в основных движениях (различные прыжки, лазанье, ползание)
5	Гибкость	Система упражнений направленная на улучшение гибкости, повышение подвижности суставов

### **1.Игры- эстафеты на развитие ловкости**

«Извилистая тропа», «Эстафета с мячом в шеренге», «Кенгуру», «Кенгуру путает следы», «Передача мяча разными способами», «Собери флажки», «Школа мяча», «стрельба луком», «Отбей, забрось», «Иди прямо», «Собери урожай», «Отбей мяч», «Раки», «Челночный бег», «Прыгай, иди», «Через болото», «Переложи мячи», «Переправа», «Будь ловким», «Самый ловкий».

**2.Игры-эстафеты на развитие быстроты** «Бег широким шагом», «Плетень», «Передай эстафету», «Перенеси предмет», «Поменяй кубик», «Передал, садись», «Разложи кубики», «Соберись в кружок», «Сани», «Змея», «Крепость», «Дружные моряки», «Переложи мячи».

### **3.Игры-эстафеты на развитие силы (скоростно-силовых качеств)**

«Через препятствие», «Зайцы в огороде», «Снеговик», «Догони мяч», «Классики» «Забрось мяч в корзину», «Прокатывание двух мячей», «Быстрые белки», «Ядро барона Мюнхаузена», «Черепахи», «Верблюд», «Скамейка-дуга», «Прыжки парами», «Прыгай выше», «По скамейке», «Прыгай, иди».

### **4.Игры-эстафеты на развитие выносливости**

«Возьми мяч из обруча», «Забрось мяч в корзину», «Челночный бег», «Через препятствие», «Эстафета на скамейке», «Перенеси предмет 2», «Взял, положи 2».

### **5.Упражнение на развитие гибкости**

«Складка», «Самолет», «Птичка», «Корзинка», «Колечко».

## **Методика проведения игры у детей старшего дошкольного возраста**

### **Подбор игр**

При отборе игр-эстафет инструктор должен руководствоваться, прежде всего, уровнем подготовленности детей и степенью овладения тем или иным видом движений. В начале учебного года целесообразно проводить игры-эстафеты с более простым содержанием, с менее сложными движениями, с привычным для детей построением команд в колонну по одному, со знакомым направлением движения в зале. Следует подбирать игры – эстафеты так, чтобы двигательные задания в них, даже основные на одном и том же движении, усложнялись постепенно, такая система работы подводит детей к правильному выполнению основных правил в эстафете, обеспечивает повторение и закрепление усвоенных ранее навыков и умений, формирует умение детей передавать эстафету.

Итак, главное требование, которым надо руководствоваться при подборе двигательных заданий для игр-эстафет, соответствие содержание игровых действий и правил возрастным особенностям детей, их умениям и навыкам, возможностям.

### **При подборе игр-эстафет необходимо учитывать:**

1. Педагогические задачи. Которые будут решаться в играх-эстафетах.
2. Форму занятия, в которое включена игра-эстафета.
3. Состав команды по количеству участников, по двигательным способностям, по возрасту и полу.
4. Уровень физической подготовленности детей.
5. Условия и место проведения игры-эстафеты: размеры зала, наличие инвентаря.

При подготовке к проведению игры-эстафеты требуется подготовить спортивный зал:

1. Обозначить линию старта (стартовая линия цветная, для каждой команды свой цвет);
2. Линию поворота (не менее чем в 1,5 м от стены);
3. Подготовить необходимый инвентарь для эстафет (мячи различных размеров, палки кегли, обручи, скакалки, веревочки, кегли, кольца, гим. скамейки).
4. Отметить места для построения команд;
5. Продумать награды (жетоны, медали, грамоты);
6. Музыкальное сопровождение.

Перед проведением игр-эстафет педагогу необходимо выучить правила эстафет, последовательность движений в каждой игре-эстафете, познакомить детей со сложными сочетаниями движений в игре.

Подготовка к эстафетам проходит заранее. Дети делятся на две-три команды. Команды состоят с одинаковым количеством игроков и приблизительно равные по силам. **В случае неравенства количество игроков:**

- 1) в неуконплектованной команде – направляющий или капитан выполняет задание дважды (первым и последним);
- 2) в укомплектованной команде – один из игроков (с его согласия) помогает педагогу в судействе.

Деление команды на мальчиков и девочек нежелательно. Разделить детей на команды можно с помощью:

- считалки;
- расчета на первый - второй или первый – второй – третий, в зависимости от количества команд;
- назначения капитанов команд, которые по очереди выбирают себе игроков;
- жеребьевки.

Заранее выбирают капитанов. Капитану надевается нарукавная повязка. Всем детям участвовавшим в играх-эстафетах, готовятся индивидуальные призы (медали, сувениры, жетоны, значки).

Необходимо продумать *способ построения участников.*

**Объяснение эстафет** должно быть кратким, четким, понятным. После расстановки детям сообщается название и цель эстафеты, затем содержание (т.е. перечень заданий в запланированной последовательности их выполнения) и в конце объяснения перечисляются основные правила. Далее необходимо подчеркнуть цель действий участников, рассказать, к чему надо стремиться каждому игроку или команде, указать, какая команда будет считаться победившей, а какая проигравшей. Затем сообщить условные сигналы – команды для начала и окончания эстафеты, а также условные сигналы для временных перерывов или остановки игры.

**Правила передачи эстафеты** также сообщаются детям до начала эстафеты. Они заключаются в следующем:

- 1) если эстафета проводится без пособий (у детей в руках ничего нет), то передается эстафета касанием ладони по ладонь;
- 2) если эстафета проводится с пособиями (дети переносят мяч, кубик, флажок, эстафетную палочку и пр.), то передается предмет или передача эстафеты происходит касанием ладони по плечу.

Игра начинается по условному сигналу (команда, свисток, хлопок в ладоши, взмах рукой или флажком). Рекомендуется употреблять различные команды и сигналы, чтобы развивать у детей точность и быстроту двигательной реакции.

Чаще всего в работе с дошкольниками сигналом для начала эстафеты служит спортивная команда: На старт! Внимание! Марш!

#### **Руководство процессом игры**

В процессе игры надо учитывать наиболее опасные моменты (перепрыгивание через сложное препятствие, спрыгивание вниз с высоты, бег около снарядов, ходьба и бег по гимнастической скамейке, препятствия) и быть готовым к страховке.

В процессе игр-эстафет трудно учесть возможности каждого ребенка, а также его физическое состояние в данное время. Поэтому рекомендуется проводить игры в такой последовательности:

- 1) игры-эстафеты средней подвижности;
- 2) игры-эстафеты большой подвижности;
- 3) игры-эстафеты малой подвижности.

Разучивание игр-эстафет на занятии осуществляется следующими этапами:

- 1 этап - разучивание
- 2 этап - закрепление
- 3 этап - повторение с усложнением
- 4 этап - совершенствование

**На первой** неделе месяца с детьми разучиваются движения в игре; оговариваются размещение команд на площадке; уточняются основные правила игры, требование к правильности выполнения движений;

**На второй** неделе месяца постепенно увеличивается скорость выполнения движений; закрепляется способ перемещения по площадке; происходит усвоение основных правил.

**На третьей** неделе месяца увеличивается количества препятствий в игре; вводятся дополнительные движения (повороты, прыжки и т.д.); изменяется вариант перемещения команд на площадке (линейные, встречные, круговые); изменяются исходные положения;

**На четвертой** неделе происходит выполнения эстафет на максимальной скорости.

Интенсивные периоды физической нагрузки следует чередовать с отдыхом, который организуется между играми – эстафетами.

Нагрузка в игре дозируется уменьшением или увеличением общей подвижности участников. Существуют различные методические приемы для изменения нагрузки. Можно увеличивать перерывы между эстафетами, используя их для разбора общих и индивидуальных ошибок, подсчета очков каждой команды. Уточнение правил передачи

эстафеты, сокращать дистанции для пробежек, уменьшать число игровых заданий в последующих эстафетах. Можно увеличивать подвижность участников игры. Добавляя препятствия, увеличивая дистанции пробежек, разделяя команды на части и включая в соревнования встречные эстафеты для повышения активности, изменять исходные положения игроков на старте, делить зал по диагонали.

#### **Окончание игры и подведение итогов**

- команда, первой окончившая эстафету, считается та, все участники которой выполнили задание, последний участник передал эстафету первому, и он поднял руку вверх.
- продолжительность эстафет зависит от количества участников;
- заканчиваются игры-эстафеты общей ходьбой на месте, упражнениями на восстановления дыхания, подведением итогов занятия.

#### **Оценка игр-эстафет**

Отмечаются положительные стороны, называют детей, удачно выполнивших игровые задания, проявивших смелость, выдержку, товарищескую взаимопомощь, и наоборот кто нарушал правила. При разборе игры-эстафеты лучше усваиваются правила, уточняются детали игры, улаживаются конфликты.

#### **Начисление очков**

За каждую эстафету команды получают очки. Это могут быть жетоны или значки, которые педагог дает капитанам команд. Жетоны находятся в корзинке – копилке у каждой команды. Также начислять очки за выполнение заданий можно на табло. Команда - победитель получает столько очков, сколько команд на площадке. Это значит, что проигравшая команда должна получить минимум одно очко за участие в эстафете. Подведение итогов в конце занятия начинается с проигравшей команды, а команда победитель объявляется последней.

**Перспективный план физкультурных занятий построенных на играх-эстафетах в старшей группе**

Месяц	№ занятия	Название эстафет	№ занятия	Название эстафет (усложненный вариант)
Сентябрь		«Кто дальше прыгнет» «Быстро возьми, быстро положи» «Самый сильный»		«Передай эстафету» «Перенеси предмет» «Эстафета с мячом в шеренге» «Зайцы в огороде»
Октябрь	1,2,3,4	«Поменяй кубик» «Проползи и оббеги» «Кенгуру» «Передача мяча в колонне»	5,6,7,8	«Проползи и оббеги» «Разложи кубики» «Кенгуру путает следы» «Круговая эстафета с мячом»
Ноябрь	9,10,11,12	«Собери флажки» «Снеговик» «Передача мяча способом снизу» «Соберись в кружок»	13,14,15,16	«Положи флажок в обруч» «Догони мяч» «Школа мяча» «Соберись в шеренгу»
Декабрь	17,18,19,20	«Стрельба из лука» «Возьми мяч из обруча» «Черепahi» «Плетень»	21,22,23,24	«Классики» «Отбей, забрось» «Иди прямо» «Плетень»
Январь	25,26,27	«Кто дальше прыгнет» «Быстро возьми, быстро положи» «Самый сильный»	28,29,30	«Прыгай-метай» «Собери по цвету» «Сани» «Змея»
Февраль	31,32,33,34	«Скакуны» «Забрось мяч в корзину» «Передал, садись» «Прокатывание двух мячей»	35,36,37,38	«Ядро барона Мюнхгаузена» «Забрось мяч в кольцо» «Передача мяча над головой» «Догони мяч»
Апрель	47,48,49,50	«Кенгуру» «Ловкие обезьяны» «Лягушка на охоте» «Челночный бег»	51,52,53,54	«Кенгуру преодолевает препятствие» «Пожарные на учении» «Кто быстрее до флажка» «Челночный бег»

Май	55,56,57	«Кто дальше прыгнет» «Быстро возьми, быстро положи» «Самый сильный»	58,59,60	«Кто быстрее до флажка» «Трудолюбивые муравьи» «Скамейка - дуга» «Змея»
<b>Всего: 60 занятий</b>				

**Перспективный план физкультурных занятий построенных на играх-эстафетах в подготовительной группе**

Месяц	Название эстафет	№ занятия	Способ перемены	Название эстафет (усложненный вариант)	№ занятия	Способ перемены	Деление зала
Сентябрь	«Кто дальше прыгнет» «Быстро возьми» «Самый сильный»			«Бег широким шагом» «Извилистая тропа» «Через препятствие» «Плетень»		встречные	традиционное
Октябрь	«Извилистая тропа» «Через препятствие» «Через болото» «Передача мяча в колонне»	1,2,3,4	линейные	«Извилистая тропа» «Через препятствие» «Через болото» «Передача мяча в шеренге»	5,6,7,8	линейные	по диагонали
Ноябрь	«Переложить мячи» «Пролезь, оббеги» «Ядро барона Мюнгаузена» «Школа мяча»	9,10,11,12	линейные	«Переложить мячи» «Пролезь, оббеги» «Ядро барона Мюнгаузена» «Школа мяча»	13,14,15,16	круговые	вдоль короткой линии

Декабрь	«Прыгай выше» «Взял ,положи» «Отбей, забрось» «Змея»	17,18,19,20	линейные	«Прыгай выше и больше» «Взял ,положи» «Отбей, забрось» «Змея»	21,22,23,24	линейные	по диагонали
Январь	«Кто дальше прыгнет» «Быстро возьми» «Самый сильный»	25,26,27		«Догони мяч» «Передай эстафету» «Верблюд»» «Передал, садись»	28,29,30	встречные	традиционное
Февраль	«Переползи, беги» «Прыгай, иди» «Ловкие обезьяны» «Чье звено скорее соберется»	31,32,33,34	линейные	«Переползи, беги» «Прыгай, иди» «Ловкие обезьяны» «Соберись в шеренгу»	35,36,37,38	линейные	по диагонали
Март	«Челночный бег» «Ведение мяча по прямой» «Переправа» « Мяч капитану»	39,40,41,42	линейные	«Челночный бег» «Ведение мяча между предметов» «Переправа» « Мяч капитану»	43,44,45,46	встречные	традиционное
Апрель	«Вини - Пух и Пятачок» «Прыжки парами» «Дружные моряки» «Найди себе пару»	47,48,49,50	Линейные (парные)	«Вини - Пух и Пятачок» «Прыжки парами» «Дружные моряки» «Найди себе пару»	51,52,53,54	Линейные (парные)	традиционное
Май	«Кто дальше прыгнет» «Быстро возьми, быстро положи» «Самый сильный»	55,56,57		«Сбор урожая» «Будь ловким» «Эстафета на скамейке» «Соберись в кружок»	58,59,60	круговые	вдоль короткой линии
В С Е Г О							

**Годовой календарный учебный график дополнительной образовательной программы дошкольного образования  
«Высокая энергия»**

Начало учебного года:  
02.09.2019

Конец учебного года:  
31.08.2020

Летний период:  
01.06.2020 по 31.08.2020

1 полугодие: 15 недель, 4 дня – 02.09.2019 по 31.12.2018  
2 полугодие: 18 недель, 1 день – 09.01.2020 по 31.05.2020

Количество учебных недель,  
дней в году:  
всего: 34 учебных недель, 60 учебных дня

у	Учебный день
в	Выходной день
п	Праздничный день
л/п	Летний оздоровительный период



Месяц	<b>Сентябрь</b>																														
Неделя	1					2					3					4					5										
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
	в						в	в					в	в						в	в						в	в			
Количество учебных дней	-					-					-					-					-										
<i>Итого за сентябрь количество учебных недель – 4 недели 1 день</i>																															

Месяц	<b>Октябрь</b>																														
Неделя	5				6				7				8				9														
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		у			в	в	у		у			в	в	у		у			в	в	у		у			в	в	у			
Количество учебных дней	1				2				2				2				1														
<i>Итого за октябрь количество учебных недель – 4 недели 3 дня, количество учебных дней - 8</i>																															

Месяц	<b>Ноябрь</b>																														
Неделя	9			10					11					12					13												
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
		в	в	п		у			в	в	у		у			в	в	у		у			в	в	у		у			в	
Количество учебных дней				1					2					2					2												
<i>Итого за ноябрь количество учебных недель – 4 недели, количество учебных дней - 8</i>																															

Месяц	<b>Декабрь</b>																														
Неделя	14						15						16						17						18						
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	в	у		у			в	в	у		у		в	в	у		у			в	в	у		у			в	в			
Количество учебных дней	2						2						2						2												
<i>Итого за декабрь количество учебных недель – 4 недели, количество учебных дней - 8</i>																															

**Итого за первое полугодие количество учебных недель – 16 недель 4 дня, количество учебных дней - 24**

Месяц	Январь																														
Неделя									19				20				21				22										
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	п	п	п	п	п	п	п	п		у	в	в	у		у			в	в	у		у			в	в	у		у		
Количество учебных дней									1				2								2										

**Итого за январь количество учебных недель – 3 недели 2 дня, количество учебных дней - 6**

Месяц	Февраль																																		
Неделя								23							24							25							26						
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29						
	в	в	у		у			в	в	у		у			в	в	у		у			в	п	в	у		у		в						
Количество учебных дней								2							2							2													

**Итого за февраль 8 занятий**

Месяц	Март																																									
Неделя								27							28							29							30							31						
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31											
	в	у		у			в	п	в	у		у		в	в	у		у			в	в	у		у			в	в													
Количество учебных дней								2							2							2							2													

**Итого за март количество учебных недель – 4 недели 1 день, количество учебных дней - 8**

Месяц	Апрель																																
Неделя						31					32					33					34					35							
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
			у	в	в	у		у			в	в	у		у			в	в	у		у			в	в	у						
Количество учебных дней	1					2					2					2					1												

**Итого за апрель количество учебных недель – 4 недели 2 дня, количество учебных дней - 8**

Месяц	Май																														
Неделя						36					37					38					39										
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	п	в	в	в	в	у			п	в	в		у			в	в	у		у			в	в	у		у			в	в
Количество учебных дней						1					1					2					2										





**Учебный план  
5-6 лет**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Контрольно- учетные занятия (1 год обучения)	6		6
2.	Занятия, построенные на играх-эстафетах	54		54
<b>ИТОГО:</b>		<b>60</b>		
6-7 лет				
1.	Терминология игр-эстафет	1	1	-
2.	Меры предупреждения травм на занятии	1	1	-
<b>ИТОГО:</b>		<b>2</b>		
3.	Контрольно-учетные занятия	6		6
4.	Занятия, построенные на играх-эстафетах	52		52
<b>ИТОГО:</b>		<b>60</b>		

**Программно-методическое обеспечение**

№	Наименование услуги	Наименование Программы, методики, пособия	На основании какой программы, методики разработана и кем утверждена, рекомендована
1.	«Высокая энергия»	Программа «От рождения до школы»	Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева
2.		Двигательная активность в детском саду	М.А. Рунова. Пособие для педагогов дошкольных учреждений М.: Мозайка-Синтез, 2000-256 с.
3.		Игры-эстафеты для детей 5-7 лет	Воронова Е.К. Игры-эстафеты для детей 5-7 лет: Практическое пособие. – М: АРКТИ, 2009.

**Оборудование и инвентарь для занятий**

**Крупное оборудование:** гимнастическая стенка, приставные лестницы (с зацепом), гимнастические скамейки, ребристые дорожки, сухие бассейны, передвижные туннели, дуги для подлезания, канаты, маты гимнастические, бревно гимнастическое напольное, стационарные баскетбольные щиты.

**Мелкие физкультурные пособия:** мячи различного диаметра, гимнастические палки, обручи различного диаметра, веревочки индивидуальные, скакалки, контейнера для мячей и подставки для оборудования, флажки, кубики, погремушки, ленточки.

## Литература

М.А. Рунова, “Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей”.- М.: Мозаика- Синтез, 2000-256с.

Т.А.Тарасова, “ Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ” – М.: ТЦ Сфера, 2005-175с.

Г.И. Погадаев, “ Настольная книга учителя физической культуры” -М.: Физкультура и спорт, 2000-496с.

И.А. Чаленко, “Современные уроки физкультуры в начальной школе”- Ростов Н/Д.: Феникс, 2003-256с.

Б.Н. Минаев, “Основы методики физического воспитания школьников”: Учебное пособие для студентов педагогических учебных заведений.- М.: Просвещение, 1989-222с. Журналы “Спорт в школе”, 1996.

Е.Н. Вавилова "развивайте у дошкольника ловкость, силу, выносливость", пособие для воспитателей детского сада. – М., "Просвещение", 1981г.

М.Ф.Литвинова "Подвижные игры и игровые упражнения". – М., 2005г.

Е.Н. Вавилова "Учите бегать, прыгать, лазать, метать". – М., "Просвещение", 1983г.



**Конспекты занятий построенных на играх-эстафетах  
Возраст 5-6 лет**

**Сентябрь**

- Задачи:** 1. Совершенствовать у детей навыки быстрого бега.  
2. Способствовать развитию ловкости.  
3. Прививать интерес к занятиям физической культурой.

**Инвентарь:** 2 ориентира; 2 кубика; 2 мяча; 8 обручей.

***Вводная часть***

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Перестроение в колонну.
2. Игровое задание «Найди свое место в колонне»

***Основная часть***

1.« Передай эстафету»	1. По сигналу первый участник бежит, оббегает предмет. 2. Возвращается, передает эстафету следующему участнику <b>Усложнение:</b> встречная эстафета
2.«Передай предмет»	1. По сигналу первый участник бежит в руках кубик, оббегает ориентир. 2. Возвращается передает кубик следующему участнику. <b>Усложнение:</b> встречная эстафета
3.«Передача мяча в шеренге»	1. Первый передает мяч следующему, так до последнего участника 2. Последний участник с мячом оббегает команду и встает первым <b>Усложнение:</b> отбить мяч, передать следующему
4.«Зайцы в огороде»	Зайцы должны ловко прыгать с кочки на кочку (из обруча в обруч), перенося при этом капусту (мячи) <b>Усложнение:</b> обручи расположены на расстоянии 50 см.

***Заключительная часть***

1. Упражнение на расслабление.
2. Построение. Сообщение итогов занятия. Домашнее задание (индивидуально).



## Октябрь

### Задачи:

1. Формировать умения бегать с преодолением препятствий.
2. Закреплять навык ползания по гимнастической скамейке.
3. Развивать ловкость в эстафете с мячом.
4. Воспитывать внимательность и умение четко реагировать на команду преподавателя.

### Инвентарь:

2 обруча; 2 синих кубика; 2 красных; 2 гим. скамейки; кегли 6 шт.; 2 ориентира; 2 мяча.

### *Вводная часть*

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Перестроение в колонну.
2. Ходьба обычная в обход по залу. Бег на выносливость до 2 минут.
3. Комплекс упражнений на гибкость.

### *Основная часть*

«Поменяй кубик»	1. Добежать до обруча, положить в обруч красный кубик и взять синий, обежать обруч. 2. Передать следующему участнику синий кубик. 3. Второй игрок бежит к обручу, меняет кубики, оббегает обруч и возвращается к команде
«Проползи и оббеги»	1. Проползи по скамейке на четвереньках 2. Оббежать предметы «змейкой» 3. «Вернуться в команду, передать эстафету следующему <b>Усложнение:</b> проползи по скамейке на животе подтягиваясь руками
«Передача мяча в колонне»	1. Первый передает мяч над головой следующему. Так до последнего участника. 2. Последний участник с мячом оббегает команду и встает первым <b>Усложнение:</b> прокатить мяч между ногами.
«Кенгуру»	1. По сигналу первые игроки зажимают между колен мяч среднего размера и прыгают до ориентира. У ориентира взять мяч в руки, обежать ориентир и вернуться к команде. 2. Передать мяч в руки следующему игроку. <b>Усложнение:</b> прыгать до ориентира и обратно

### *Заключительная часть*

1. Упражнение на расслабление.
2. Построение. Сообщение итогов занятия. Домашнее задание (индивидуально).

## Ноябрь

### Задачи:

1. Развивать скоростные качества;
2. Укреплять силу мышц;
3. Осуществлять профилактику плоскостопия.
4. Воспитывать интерес к физкультуре и потребность в ежедневных занятиях.

**Инвентарь:** флажки 12 шт. двух цветов; 2 обруча; 2 ориентира; 2 набивного мяча; кегли 8 шт.; 2 мяча; музыкальное сопровождение.

### *Вводная часть*

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Перестроение в колонну.
2. Ходьба обычная в обход по залу. Бег на выносливость до 2 минут.
3. Комплекс упражнений на гибкость.

«Собери флажки»	1. Добежать до обруча с флажками, взять флажок (у каждой команды – свой цвет); 2. Добежать до зрительного ориентира, поднять флажок (команда должна стать с другой стороны).
«Снеговик»	1. Прокатить набивной мяч «змейкой» между кеглями; положить его в обруч, который лежит напротив команды. Назад возвращаться бегом. Следующий участник сначала бежит за мячом, затем прокатывает его «змейкой» между предметами
«Передача мяча способом снизу»	1. Первый передает мяч, так до последнего участника 2. Последний участник с мячом оббегает команду и встает первым. Игра заканчивается, пока все участники выполняют задание.
«Соберись в кружок»	1. Участники становятся в 2 круга. 2. Под веселую мелодию расходятся в рассыпную, выполняя задание на профилактику плоскостопия. 3. По сигналу, команды собираются в круг. Выигрывает та команда, которая правильно и быстро встанет в круг.

### *Заключительная часть*

1. Ходьба с восстановлением дыхания.
2. Построение. Сообщение итогов занятия. Домашнее задание (индивидуально).

## Декабрь

### Задачи:

1. Способствовать развитию ловкости, быстроты;
2. Упражнять в метании в горизонтальную цель, добиваясь меткого выполнения;
3. Воспитывать умение использовать полученные навыки в соревновательной деятельности.

**Инвентарь:** корзины 4 шт.; мячи 12 шт.; среднего размера; кегли 6 шт.; 2 гим. скамейки; мешочки с песком по количеству детей; 2 ориентира.

### *Вводная часть*

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Перестроение в колонну.
2. Ходьба обычная в обход по залу. Ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени. Бег на носках, врассыпную (в чередовании).
3. Комплекс упражнений на гибкость.

### *Основная часть*

«Стрельба луком»	1. Каждый участник бежит до линии финиша, до середины зала. 2. Берет из корзины мяч и бросает его в корзину, которая стоит на 2-3 м. дальше. 3. Возвращается, передает эстафету следующему участнику. 4. За каждое попадание команде присуждается дополнительное очко.
«Возьми мяч из обруча»	1. Первый участник бежит «змейкой» между предметами. Берет мяч из обруча, пробегает по скамейке. Передает мяч второму и встает последним. 2. Второй бежит по скамейке кладет мяч в обруч и бежит «змейкой» между предметами
«Черепахи»	Пройти до поворота и обратно не потеряв свой панцирь «мешочек с песком». Мешочек лежит на спине.
«Плетень»	1. Команды становятся в две шеренги на против друг друга, держась за руки. 2. Под веселую музыку взявшись за руки идут по залу «змейкой» По окончании музыки. Команды должны построиться в шеренгу. Выигрывает команда быстро и правильно выполнившая задание <b>Усложнение:</b> дети ходят врассыпную по залу, выполняя задание на профилактику плоскостопия

### *Заключительная часть*

1. Ходьба с восстановлением дыхания.
2. Построение. Сообщение итогов занятия. Домашнее задание (индивидуально).

## Январь

### Задачи:

1. Способствовать развитию ловкости, быстроты в игре-эстафете «Собери по цвету»
2. Упражнять в метании в горизонтальную цель, добиваясь меткого выполнения;
3. Воспитывать у детей интерес к играм-эстафетам.

**Инвентарь:** корзины 4 шт.; мячи 12 шт.; среднего размера; кегли 6 шт.; 2 гим. скамейки; мешочки с песком по количеству детей; 2 ориентира.

### Вводная часть

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Перестроение в колонну.
2. Ходьба обычная в обход по залу. Ходьба «змейкой». Бег до 2 минут.
3. Комплекс упражнений на гибкость.

«Прыгай-метай»	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Прыжки «туда-сюда» через канат.</li><li>2. Взять мяч из корзины и попасть им в кольцо.</li><li>3. Подобрать мяч и бежать к команде, передать эстафету</li></ol>
«Собери по цвету»	По залу разбросанные пластмассовые мячики. По сигналу дети собирают мячи каждая команда в свои обручи и по цвету.
«Сани»	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Играющие располагаются парами. По сигналу участники выполняют бег парами: один бежит в обруче, а другой сзади держится за обруч; оббежать сугроб (наб. мяч) и вернуться, передать обруч следующей паре.</li><li>2. Сзади стоящий участник должен все время держаться за обруч.</li><li>3. Игра заканчивается. Когда последняя пара пересечет стартовую линию</li></ol> <p><b>Усложнение:</b> бег парами взявшись за руки</p>
«Змея»	Дети стоят в 2-3 колонны по одному на расстоянии 1 метра друг от друга. По сигналу водящий дотрагивается до каждого участника своей команды. Дети по очереди берут за руку последнего игрока. Выигрывает та команда, которая первая закончит эстафету. Дотрагиваться может только водящий <p><b>Усложнение:</b> команды становятся в шеренгу на противоположной стороне друг от друга</p>

### Заключительная часть

1. Ходьба с восстановлением дыхания.
2. Построение. Сообщение итогов занятия. Домашнее задание (индивидуально).

## Февраль

### Задачи:

1. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств
2. Развивать глазомер в метании в горизонтальную цель
3. Воспитывать внимательность при выполнении двигательной деятельности.

**Инвентарь:** мяч – фитбол 2 шт.; ориентир 2 шт.; гим. скамейка 2 шт.; мяч резиновый 2 шт.; набивной мяч 2 шт.

### *Вводная часть*

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Перестроение в колонну.
2. Ходьба с преодолением препятствий. (перешагивание через модули, «с кочки на кочку» - по кирпичикам. Бег с ловлей и увертыванием (с инструктором). Ходьба с восстановлением дыхания.
3. Комплекс упражнений на гибкость.

«Скакуны»	Участники передвигаются до ориентира на мячах-фитболах», затем бегут и передают мяч следующему игроку.
«Забрось мяч в корзину»	1. Прыгать через скамейку с опорой на руки. 2. Взять мяч из обруча и попасть в корзину» 3. Подобрать мяч и бежать к команде. Передать эстафету <b>Усложнение:</b> прыжки вокруг обруча, взять мяч из обруча и попасть в кольцо
«Передал, садись»	1. Капитан команды с расстояния 2 м бросает мяч первому участнику команды, он садится, поймав мяч. и т.д. 2. Выигрывает команда, севшая первой.
«Прокатывание двух мячей»	1. Каждый участник прокатывает набивные мячи за ориентир. 2. побеждает команда, у которой за ориентиром оказалось больше мячей.

### *Заключительная часть*

1. Ходьба с восстановлением дыхания.
2. Построение. Сообщение итогов занятия. Домашнее задание (индивидуально).

## Март

### Задачи:

1. Развивать ловкость, прыгучесть, выносливость;
2. Способствовать развитию скоростных качеств;
3. Воспитывать способности управлять своими эмоциями.

**Инвентарь:** корзины 2 шт.; овощи муляжи.; обручи 6 шт.; мячи по количеству детей.; ориентир 2 шт.; кегли 8 шт.

### *Вводная часть*

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Перестроение в колонну.
2. Ходьба с в колонне по одному, выпадами. Бег приставным шагом правым и левым боком, руки на поясе. Ходьба с восстановлением дыхания.
3. Комплекс упражнений на гибкость.

«Собери урожай»	1. У каждой команды по корзине с овощами. Первый участник бежит с корзиной и раскладывает урожай в обручи, разложенным на полу (4-5 шт.), второй бежит на противоположную сторону зала, берет корзину и собирает урожай, и так до последнего участника.
«Быстрые белки»	Белка должна ловко прыгать с дерева на дерево (из обруча в обруч), перенося при этом орехи (мячи).
«Отбей мяч»	Продвигаясь до ориентира «змейкой» между предметами, отбивая мяч двумя руками <b>Усложнение:</b> одной рукой
«Раки»	Движение спиной вперед; аккуратно дойти до финиша

### *Заключительная часть*

1. Ходьба с восстановлением дыхания.
2. Построение. Сообщение итогов занятия. Домашнее задание (индивидуально).

## Апрель

### Задачи:

1. Развивать прыгучесть, выносливость в эстафете «Лягушка на охоте»
2. Способствовать развитию ловкости в эстафете «Челночный бег»
3. Воспитывать смелость, решительность.

**Инвентарь:** ориентир 2 шт.; теннисный мяч 2 шт.; мячи по количеству детей

### Вводная часть

«Ловкие обезьяны»	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Участники преодолевают путь до «пальмы» (бегом)</li><li>2. По гимнастической стенке («пальме») влезают на 2-3 пролета.</li><li>3. Срывают банан, возвращаются, передают эстафету следующему участнику.</li></ol>
«Лягушка на охоте»	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Участник приседает и прыгает как лягушка, до ориентира</li><li>2. На повороте он поворачивается лицом к команде и ловит теннисный мяч («комара»), который бросает ему следующий участник.</li><li>3. С добычей «лягушка» возвращается и передает ее третьему участнику. Затем бежит второй участник</li></ol>
«Челночный бег»	Команды сидят на скамейках на- против друг друга. Первые игроки по свистку бегут, дотрагиваются до противоположной линии, передают эстафету следующему игроку, который стоит на стартовой линии и садятся на скамейки. Выигрывает та команда, которая первой закончит эстафету.
«Кенгуру путает следы»	<ol style="list-style-type: none"><li>1. По сигналу первые игроки зажимают между колен мяч среднего размера и прыгают между предметов до ориентира. У ориентира взять мяч в руки обежать ориентир и вернуться к команде.</li><li>2. Передать мяч в руки следующему игроку.</li></ol>

### Заключительная часть

1. Ходьба с восстановлением дыхания.
2. Построение. Сообщение итогов занятия. Домашнее задание (индивидуально).

## Май

### Задачи:

1. Развивать ловкость, прыгучесть
2. Способствовать воспитанию выносливости;
3. Воспитывать интерес к совместным коллективным действиям.

**Инвентарь:** кегли 2 шт.; гимнастические палки 2 шт.; ориентир 2 шт.; скамейки 2 шт.; дуга 2 шт.

### *Вводная часть*

« Кто быстрее до флажка»	1.Играющие выстраиваются в две колонны. Напротив каждой на расстоянии 3 м- ставится по одному предмету (кегля, кубик). 2.По сигналу игроки, стоящие в колонне первыми. Прыгают на двух ногах до предмета, огибают его с определенной стороны, бегом возвращаются обратно, передают эстафету касанием руки.
«Трудолюбивые муравьи»	Первый участник берет гим. палку и бежит с ней до поворотной отметки и обратно к себе в «муравейник», чтобы просить о помощи. Когда первый вновь вернется к старту, второй муравей переться за палку, и они проделывают тот же путь вдвоем. Затем они зовут третьего, и так вся команда должна ухватиться за «тяжелую ношу» и донести ее до «муравейника»
«Скамейка-дуга»	1.Проползти по скамейке на четвереньках. 2. Аккуратно сойти со скамейки и бежать к дуге. 3.Проползти под дугой способом упор присев, не касаясь головой дуги. Бежать к команде, передать эстафету хлопком по ладони. <b>Усложнение:</b> с делением зала вдоль короткой линии
«Змея»	Дети стоят в 2-3 колонны по одному на расстоянии 1 метра друг от друга. По сигналу водящий дотрагивается до каждого участника своей команды. Дети по очереди берут за руку последнего игрока. Выигрывает та команда, которая первая закончит эстафету. Дотрагиваться может только водящий <b>Усложнение:</b> команды становятся в шеренгу на противоположной стороне друг от друга

### *Заключительная часть*

- 1.Ходьба с восстановлением дыхания.
2. Построение. Сообщение итогов занятия. Домашнее задание (индивидуально).



**Конспекты занятий построенных на играх-эстафетах старший возраст  
Возраст 6-7 лет**

**Сентябрь**

**Задачи:** Совершенствовать у детей навыки бега «змейкой», прыжков через препятствие.  
Способствовать развитию быстроты, ловкости.  
Воспитывать умения внимательно слушать правила.

**Инвентарь:** 10 гим. палок; 2 ориентира; 2 кубика; 2 мяча; 8 обручей.

**Вводная часть**

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Перестроение в колонну.
2. Обычная ходьба с заданием на движение рук. Бег по сигналу со сменой ведущего.
3. Упражнение на гибкость.

**Основная часть**

1.« Бег широким шагом»»	1.бежать через гимнастические палки положенные на расстоянии. 2.обежать ориентир; 3.передать эстафету хлопком ладони по ладони <b>Усложнение:</b> встречная эстафета
2.«Извилистая тропа»»	1.обежать «змейкой» гимнастические палки 2.обежать ориентир 3. передать эстафету хлопком ладони по ладони <b>Усложнение:</b> встречная эстафета
3.«Через препятствие»»	1) прыгать через кубики; 2) обежать ориентиры; 3) передать эстафету следующему участнику. <b>Усложнение:</b> встречная эстафета
4.«Плетень»»	1.Команды становятся в две шеренги на против друг друга, держась за руки. 2. Под веселую музыку взявшись за руки идут по залу «змейкой» По окончании музыки. Команды должны построиться в шеренгу. Выигрывает команда быстро и правильно выполнившая задание <b>Усложнение:</b> дети ходят врассыпную по залу, выполняя задание на профилактику плоскостопия, становятся в колонну.

**Заключительная часть**

1. Упражнение на расслабление.
2. Построение. Сообщение итогов занятия. Домашнее задание (индивидуально).

## Октябрь

### Задачи:

1. Формировать умения бегать с преодолением препятствий.
2. Развивать ловкость в эстафете с мячом.
3. Воспитывать внимательность и умение четко реагировать на команду преподавателя.

### Инвентарь:

6 кубиков; 2 ориентира; 2 мяча, 4 листа бумаги, 4 обруча

### *Вводная часть*

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Перестроение в колонну.
2. Ходьба обычная в обход по залу. Бег на выносливость до 2 минут.
3. Комплекс упражнений на гибкость.

### *Основная часть*

«Извилистая тропа»	1) обежать кубики «змейкой» 2) обежать ориентиры; 3) передать эстафету хлопком ладони по ладони <b>Усложнение:</b> с делением зала по диагонали
«Через препятствие»»	1) прыгать через кубики; 2) обежать ориентиры; 3) передать эстафету следующему участнику. <b>Усложнение:</b> с делением зала по диагонали
«Через болото»	1) обежать кубики «змейкой»; 2) взять 2 листа бумаги с обручами, каждый лист – под ногу, пройти до следующего обруча, положить листы в обруч; 3) передать эстафету. <b>Усложнение:</b> с делением зала по диагонали
«Передача мяча в колонне»	1. Первый передает мяч над головой следующему. Так до последнего участника. 2. Последний участник с мячом обегает команду и встает первым <b>Усложнение:</b> прокатить мяч между ногами.

### *Заключительная часть*

1. Упражнение на расслабление.
2. Построение. Сообщение итогов занятия. Домашнее задание (индивидуально).

## Ноябрь

**Задачи:** Совершенствовать у детей навыки ползания.  
Способствовать развитию ловкости, силы, быстроты  
Развивать выдержку, самостоятельность. внимание

**Инвентарь:** 12 малых мячей; 4 обруча; 2 гим. скамейки; 2 дуги; 2 мяча среднего размера;  
2 ориентира

### *Вводная часть*

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Перестроение в колонну.
2. Ходьба обычная, на сигнал смена направления. Ходьба через предметы. Легкий бег на носках, меняя темп бега, бег по сигналу – бег через предметы.
3. Комплекс упражнений на гибкость.

«Переложи мячи»	1) добежать до обруча с мячами, взять мяч в руки; 2) добежать с мячом в руках до пустого обруча, положить мяч; 3) передать эстафету следующему. <b>Усложнение:</b> по диагонали
«Пролезь, беги»	1) проползти по скамейке, подтягиваясь руками; 2) проползти под дугой; 3) обежать ориентир и бежать к команде; 4) передать эстафету следующему. <b>Усложнение:</b> по диагонали
«Ядро барона Мюнхгаузена»	1. Участники должны оседлать ядро (мяч) , зажав его между коленями, не придерживая руками. 2. По сигналу участник преодолевает путь до ориентира и обратно. 3. Если упадет, мяч команда выбывает из игры <b>Усложнение:</b> по диагонали
«Школа мяча»	1. Играющие строятся в колонны , в руках у первых игроков по одному мячу большого диаметра. 2. Перед каждой колонной положен обруч. 3. По сигналу первый игрок ударяет мячом в обруч, ловит его двумя руками и передает следующему, сам бежит в конец колонны. Когда первый в колонне окажется на своем месте, то, получив мяч, он поднимает его над головой <b>Усложнение:</b> ударить 2 раза

### *Заключительная часть*

1. Ходьба с восстановлением дыхания.
2. Построение. Сообщение итогов занятия. Домашнее задание (индивидуально).

## Декабрь

### Задачи:

1. Способствовать развитию ловкости, быстроты;
2. Упражнять в метании в горизонтальную цель, добиваясь меткого выполнения;
3. Воспитывать умение использовать полученные навыки в соревновательной деятельности.

**Инвентарь:** корзины 4 шт.; мячи по количеству детей большого размера; кегли 6 шт.; 2 ориентира; 2 дуги; 6 флажков синего цвета; 6 красного; 2 корзины

### Вводная часть

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Перестроение в колонну.
2. Ходьба обычная в обход по залу. Чередование ходьбы и бега «змейкой» с ходьбой и бегом врассыпную.
3. Комплекс упражнений на гибкость.

### Основная часть

«Прыгай – выше»	1)добежать до ориентира, обежать его; 2)добежать до дуги, перепрыгнуть через дугу. 3)обежать ориентир, вернуться передать эстафету следующему участнику. <b>Усложнение:</b> перепрыгнуть через несколько предметов; способ перемещение по диагонали
«Взял, положи»	1)добежать до обруча с флажками, взять флажок определенного цвета; 2)добежать до ориентира. Обежать его; 3)добежать до обруча, положить флажок; 4)передать эстафету. <b>Усложнение:</b> способ перемещения по диагонали
«Отбей, забрось»	1. По сигналу первые игроки отбивают мяч двумя руками в движении, пытаясь не упустить мяч. 2. Подойти к ориентир, попасть мячом в корзину, которая стоит на финише. Передать эстафету. <b>Усложнение:</b> отбивают до ориентира, перебрасывают следующему участнику. Ориентир расположен на расстоянии 2 метров от играющих. Способ перемещения по диагонали
«Змея»	1. Команды становятся в две шеренги на против друг друга, держась за руки. 2. Под веселую музыку взявшись за руки идут по залу «змейкой» По окончании музыки. Команды должны построиться в шеренгу. <b>Усложнение:</b> дети ходят врассыпную по залу, выполняя задание на профилактику плоскостопия

### Заключительная часть

1. Ходьба с восстановлением дыхания.
2. Построение. Сообщение итогов занятия. Домашнее задание (индивидуально).

## Январь

### Задачи:

1. Способствовать развитию быстроты в играх-эстафетах «Догони мяч», «Передай эстафету»
2. Развитие ловкости в эстафете «Передал, садись»;
3. Воспитывать у детей интерес к играм-эстафетам.

**Инвентарь:** корзины 4 шт.; мячи 12 шт.; среднего размера; кегли 6 шт.; 2 гим. скамейки; мешочки с песком по количеству детей; 2 ориентира.

### *Вводная часть*

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Перестроение в колонну.
2. Ходьба обычная в обход по залу. Бег до 3 минут.
3. Комплекс упражнений на гибкость.

«Догони мяч»	1. Участники стоят в две колонны, по сигналу первый игрок отталкивает мяч до противоположной стены, бежит за мячом. Назад возвращается с мячом, передает эстафету <b>Усложнение:</b> встречная эстафета
«Передай эстафету»	1. По сигналу первый участник бежит, оббегает предмет. 2. Возвращается, передает эстафету следующему участнику <b>Усложнение:</b> встречная эстафета
«Верблюды»	Участники передвигаются до ориентира и обратно, удерживая руками набивной мяч за спиной.  <b>Усложнение:</b> встречная эстафета
«Передал, садись»	Дети стоят в 2-3 колонны по одному на расстоянии 1 метра друг от друга. По сигналу водящий дотрагивается до каждого участника своей команды. Дети по очереди берут за руку последнего игрока. Выигрывает та команда, которая первая закончит эстафету. Дотрагиваться может только водящий <b>Усложнение:</b> команды становятся в шеренгу на противоположной стороне друг от друга

### *Заключительная часть*

1. Ходьба с восстановлением дыхания.
2. Построение. Сообщение итогов занятия. Домашнее задание (индивидуально).

## Февраль

### Задачи:

1. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств
2. Совершенствовать навыки прыжков через предмет, лазанье по гим. скамейке и гим. стенке.
3. Воспитывать внимательность при выполнении двигательной деятельности.

**Инвентарь:** 2 гим. скамейки, 2 ориентира; 8 кубиков, бананы по количеству участников

### *Вводная часть*

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Перестроение в колонну.
2. Чередование обычной ходьбы и бега с ходьбой и бегом высоко поднимая колени
3. Комплекс упражнений на гибкость.

«Проползи, оббеги»	1)проползти по скамейке на животе, подтягиваясь руками; 2)обежать веревочки «змейкой»; 3)передать эстафету. <b>Усложнение:</b> по диагонали
«Прыгай, иди»	1)прыгать через кубики; 2)обежать ориентиры; 3)взойти на скамейку, пройти по скамейке на носках, руки на поясе, сойти со скамейки; 4)обежать ориентиры; 5)передать эстафету. <b>Усложнение:</b> по диагонали
«Ловкие обезьяны»	1. Участники преодолевают путь до «пальмы» (бегом) 2. По гимнастической стенке («пальме») влезают на 2-3 пролета. 3. Срывают банан, возвращаются, передают эстафету следующему участнику.
«Чье звено скорее соберется»	1. Каждый участник прокатывает набивные мячи за ориентир. 2. побеждает команда, у которой за ориентиром оказалось больше мячей.

### *Заключительная часть*

1. Ходьба с восстановлением дыхания.
2. Построение. Сообщение итогов занятия. Домашнее задание (индивидуально).

## Март

### Задачи:

1. Развивать ловкость, быстроту в эстафете «Челночный бег»
2. Совершенствовать навык отбивания мяча
3. Воспитывать внимание, выдержку, смекалку

**Инвентарь:** 6 кегль; 2 ориентира; 2 мяча 4 обруча; газеты по количеству детей; мешочки с песком по количеству детей

### Вводная часть

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Перестроение в колонну.
2. Ходьба с в колонне по одному, приставным шагом. Бег приставным шагом правым и левым боком, руки на поясе. Ходьба с восстановлением дыхания.
3. Комплекс упражнений на гибкость.

«Челночный бег»	Команды сидят на скамейках на- против друг друга. Первые игроки по свистку бегут, дотрагиваются до противоположной линии, передают эстафету следующему игроку, который стоит на стартовой линии и садятся на скамейки. Выигрывает та команда, которая первой закончит эстафету. <b>Усложнение:</b> бегут 3 раза, способ передвижения встречная эстафета.
«Ведение мяча по прямой»	Продвигаясь до ориентира «змейкой» между предметами, отбивая мяч. <b>Усложнение:</b> ведение мяча «змейкой», огибая кегли; способ передвижения встречная эстафета.
«Переправа»	1) добежать до обруча с газетой, взять 2 газеты, встать на них ногами; 2) дойти до пустого обруча, передвигая бумагу ногами, не касаясь руками; 3) положить бумагу в пустой обруч; 4) передать эстафету <b>Усложнение:</b> способ передвижение встречная эстафета
«Иди прямо»	Пройти до поворота не потеряв «мешочек с песком, взять мешочек, вернуться бегом, передать эстафету следующему участнику. (мешочек лежит на голове. <b>Усложнение:</b> способ передвижение встречная эстафета

### Заключительная часть

1. Ходьба с восстановлением дыхания.
2. Построение. Сообщение итогов занятия. Домашнее задание (индивидуально).

## Апрель

### Задачи:

1. совершенствовать навыки лазания по гим. стенке.
2. Способствовать развитию ловкости в эстафете «Дружные моряки»
3. Воспитывать интерес к совместным коллективным действиям.

**Инвентарь:** баскетбольная корзина с завязанным дном; 6 мячей.; 4 кегли; 2 пластмассовых ведра; 2 обруча.

### Вводная часть

«Вини-Пух и пятачок идут за медом»	<p>1. по сигналу дети бегут к гимнастической стенке, на верхней ступеньке которой укреплена баскетбольная корзина с завязанным дном, в которой лежат мячи (диаметром 10 см).</p> <p>2. Вини-Пух быстро влезает на гим. стенку, достает один мяч и бросает в «горшок» под бросок и поймать им мяч.</p> <p>3. Вини-Пух слезает с лестницы, дети бегом возвращаются обратно.</p> <p><b>Усложнение:</b> дети меняются ролями</p>
Прыжки парами»	<p>1. по сигналу игрок, стоявший вторым в паре, кладет руки на плечи первому и они, прыгая на двух ногах, вдвоем начинают выполнять задания</p> <p>2. прыгают между предметов;</p> <p>3. назад игроки возвращаются бегом, взявшись за руки.</p> <p><b>Усложнение:</b> прыжки по узкой извилистой дорожке.</p>
«Дружные моряки»	<p>1. по сигналу дети надевают обруч на себя (салятся в лодку).</p> <p>2. бегут, оббегают ориентир и возвращаются передают обруч другой паре и становятся в конце колонны.</p> <p><b>Усложнение:</b> сначала бежит первый игрок, забирает на противоположной стороне зала второго игрока, затем передают эстафету следующему игроку и т.д.</p>
«Найди себе пару»»	<p>1. дети ходят в рассыпную по залу, выполняют задания инструктора</p> <p>2. на сигнал становятся в пары</p> <p>3. чья команда быстрее соберется</p>

### Заключительная часть

1. Ходьба с восстановлением дыхания.
2. Построение. Сообщение итогов занятия. Домашнее задание (индивидуально).



## Май

### Задачи:

1. Развивать силу в упражнениях на гим. скамейке
2. Способствовать воспитанию выносливости, ловкости
3. Воспитывать смелость, решительность..

**Инвентарь:** 6 мячей; 2 ориентира; кегли 4 шт.; 4 гим.

### *Вводная часть*

«Сбор урожая»	1) добежать до обруча. Взять мяч; 2) добежать, передать мяч следующему игроку 3) следующий игрок бежит и кладет мяч в обруч и т.д. <b>Усложнение:</b> с делением вдоль короткой линии. 1) добежать до обруча, взять мяч; 2) добежать ориентиры, положить мяч в обруч.
«Будь ловким»	1) добежать ориентиры и кегли «змейкой» 2) передать эстафету другому участнику. <b>Усложнение:</b> с делением вдоль короткой линии
«Эстафета на скамейке»	1) проползти по скамейке подтягиваясь на руках; 2) добежать ориентиры; 3) пройти по скамейке на носках, руки в стороны; 4) передать эстафету. <b>Усложнение:</b> с делением вдоль короткой линии
«Соберись в кружок»	1. Участники становятся в 2 круга. 2. Под веселую мелодию расходятся в рассыпную, выполняя задание на профилактику плоскостопия. 3. По сигналу, команды собираются в круг. Выигрывает та команда, которая правильно и быстро встанет в круг.

### *Заключительная часть*

1. Ходьба с восстановлением дыхания.
2. Построение. Сообщение итогов занятия. Домашнее задание (индивидуально).

### Упражнение на развитие гибкости

#### 1. «Самолет».

И. п. - лежа на животе, прямые ноги соединены вместе, носки вытянуты, прямые руки вытянуты вперед

**Техника выполнения.** Одновременно приподнять от пола голову, грудь, прямые ноги и руки. В этом положении переводить руки в стороны, назад, вперед. Ноги разъединять, соединять и поочередно поднимать.

**Страховка.** Одной рукой поддержать ребенка под грудью, другой – под коленями или потянуть за носки, вытягивая и выпрямляя ноги.

#### 2. «Колечко».

И.п. – лежа на животе, упор руками в пол около груди.

**Техника выполнения.** Выпрямляя руки в локтях, поднять вверх голову и грудь. Затем согнуть ноги в коленях и стараться носками дотянуться до головы, образуя кольцо. Для облегчения выполнения данного упражнения ноги ребенка раздвигают в коленях на удобную для него ширину. Постепенно дети соединяют ноги и выполняют упражнение с соединенными ногами. **Страховка.** Одной рукой поддержать ребенка под грудь, другой – ноги около носков, не применяя физических усилий.

#### 3. «Корзинка».

И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища.

**Техника выполнения.** Согнуть ноги в коленях. Руками захватить носки с внешней стороны и тянуть ноги вверх с одновременно подтягиванием вверх головы и всего туловища. Для облегчения выполнения упражнения, как и в «колечке», можно сначала предложить детям разъединить ноги, но далее постепенно учить их выполнять упражнение с соединенными ногами.

**Страховка.** Помочь детям захватить руками носки и потянуть ноги вверх.

#### 4. «Птичка».

И.п. – лежа на животе, упор на ладони в пол около груди.

**Техника выполнения.** Выпрямляя руки, высоко поднять грудь, а голову тянуть к спине, ноги держать вместе, носки вытянуть. **Усложнение.** Одну ногу поднять или согнуть к голове. **Страховка.** Поддержка ребенка под грудью. Помочь соединить и выпрямить носки.

## **Комплекс контрольных упражнений и тестов для определения уровня физической подготовленности по методике М.А. Руновой**

При определении уровня физической подготовленности ребёнка следует ориентироваться на следующие факторы:

- степень овладения ребёнком базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях, элементами техники всех основных видов движений;
- умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал движений в разных условиях;
- развитие физических качеств: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости.

Физические качества проверяются по 7 основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, выносливости, гибкости, силы. После обследования анализируются показатели каждого ребёнка и сопоставляются с нормативными данными.

Тесты по физической подготовленности позволяют определить физические качества (быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость).

**Высокий уровень:** дети, выполняют выше ориентировочных показателей (более трех показателей).

**Средний уровень:** дети, выполняют все вышеперечисленные тесты, с результатами в рамках возрастных норм.

**Низкий уровень:** дети имеют от трех и более показателей ниже нормы.

### **Перечень тестовых заданий**

*Тест на определение скоростных качеств*

#### **1. Время бега на 10 м с ходу**

**Цель:** Определить скоростные качества в беге на 10 м с ходу

**Методика:** По команде “На старт!” участник подходит к линии старта и занимает исходное положение. По команде “Внимание!” наклоняется вперёд и по команде “Марш!” бежит к линии финиша. Фиксируется лучший результат.

*Тесты на определение ловкости*

#### **2. Челночный бег**

**Цель:** Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3\*10 м.

**Методика:** В забеге могут принимать участие один или два участника. Перед началом забега на линии старта и финиша для каждого участника кладут кубики. По команде “На

старт!” участники выходят к линии старта. По команде “Марш!” бегут к финишу, обегая кубик на старте и на финише и так три раза. Фиксируется общее время бега.

### **3. Бег на 10 м между препятствиями**

**Методика:** На беговой дорожке (10 м) расставляются 8 кегль на расстоянии 100 см. Расстояние между стартом и первой кеглей, а также между последней кеглей и финишем составляет 150 см. По команде, ребенок становится на линии старта и бежит к финишу. В это время инструктор, находясь на финише, фиксирует количественные показатели. Делается 2 попытки.

*Тесты на определение скоростно-силовых качеств*

### **4. Прыжок в длину с места**

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

**Методика:** Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние в прыжковую яму. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.

### **5. Дальность броска набивного мяча**

**Цель:** Определить уровень силовых способностей ребенка

**Методика:** Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше, при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола (земли).

Делается два броска подряд, фиксируется лучший

*Тест на определение гибкости*

### **6. Гибкость**

**Цель:** Определить гибкость, из положения, стоя на гимнастической скамейке

**Методика:** Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус.

*Тест на определение выносливости*

### **7. Бег на выносливость**

**Цель:** Определить выносливость в непрерывном беге до утомления у детей дошкольного возраста.

**Методика:** Заранее разметить дистанцию- линию старта и половину дистанции. Инструктор по физическому воспитанию бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановок. В индивидуальную карту записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребёнок.