

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
администрации городского округа «Город Калининград»
Комитет по образованию
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Калининграда центр развития ребенка- детский сад № 130
236011, г. Калининград, ул. Батальная, 71А, тел/факс: (4012) 39-55-39
Email: madouds130@eduklkd.ru

Рассмотрена на заседании
педагогического совета

от « » 201 г.

Протокол №

Утверждена

приказом директора _____

№ от 201 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
*«Маленькие Олимпийцы»***

Вид программы: самостоятельно-
разработанная

Срок реализации программы: 1
год

Возраст: 6-7 лет

Составитель программы:
инструктор по физической
культуре

**Лавренчук Наталья
Александровна**

2019 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы.....	
1.1. Пояснительная записка.....	
1.2.Цель и задачи программы.....	
1.3. Содержание программы.....	
1.4. Планируемые результаты.....	
2.Комплекс организационно-педагогических условий.....	
2.1. Календарный учебный график.....	
2.3. Формы аттестации	
3. Список литературы.....	

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

1.1. Пояснительная записка

Здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов. Все без исключений понимают, как важно заниматься физкультурой и спортом, как здорово закаливать свой организм, делать зарядку, но как трудно бывает пересилить себя, заставить встать пораньше, сделать несколько упражнений. Мы откладываем занятия физкультурой на «потом», обещаем себе, что рано или поздно начнем, но иногда становится поздно начинать.

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными – задача каждого дошкольного учреждения. Быть в движении – значит укреплять здоровье. Олимпийские игры вошли в историю человечества как крупнейшее международное комплексное спортивное мероприятие. Они обладают огромной притягательной силой не только по тому, что это всемирное спортивное состязание, но и потому, что они представляют прекрасную возможность для установления дружеских связей между спортсменами различных стран. Формируя представления дошкольников об олимпизме и олимпийском движении, можно успешно решать задачи не только физического, но и умственного, эстетического, нравственного и патриотического воспитания. Олимпийское движение – важная часть культуры человечества, и изучение его истории, несомненно, должно стать частью образования любого культурного человека. Для повышения результативности работы по олимпийскому образованию дошкольников разработана Программа «Маленькие Олимпийцы».

Направленность программы – физкультурно - спортивная.

Нормативные документы для разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Концепция модернизации российского образования на период до 2020 года;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008;
- Федеральный государственный стандарт основного общего образования;
- "Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России";
- Примерными требованиями к программам дополнительного образования (Приложение к письму Департамента молодежной политики воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006г. №06-1844);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.

Актуальность программы.

За последнее время отмечается резкое ухудшение состояние здоровья и физической подготовленности детей (около 40% детей страдают хроническими заболеваниями). Резко повысился процент отклонений в деятельности сердечно – сосудистой, дыхательной, костно – мышечной системах, которые во многом обуславливаются недостатком двигательной активности.

Совершенствование и развитие системы физического воспитания детей дошкольного возраста является приоритетным направлением деятельности государственных организаций в стране.

Стратегической задачей развития физической культуры и спорта в России на современном этапе является освоение подрастающим поколением основных ценностей физической культуры, обеспечивающих формирование физического и нравственного здоровья, интеллектуальной и творческой работоспособности.

В настоящее время состояние дошкольного физического воспитания, ранней ориентации на виды спорта крайне неудовлетворительно. Возможности их дальнейшего развития без внедрения новых идей и подходов к возрастным основам формирования и детей спортивных умений и навыков весьма ограничены.

Основой нового подхода к обучению спортивным умениям и ранней ориентации послужили достижения оздоровительной физической культуры , а также результаты, полученные в спорте высших достижений. В настоящее время на смену индивидуального подхода, который полностью оправдал себя при работе со спортсменами высокого уровня, формируется типовой подход для работы с детскими коллективами.

Адресат программы. Данная программа предназначена к реализации для обучающихся в возрасте 6-7 лет. Отбираются дети более способные в физическом плане, по результатам общей диагностики детей по физическому развитию.

Продолжительность обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «*Маленькие Олимпийцы*» составляет один год. Основной учебно-тематический план составлен на 34 академических часа в год. Обучающиеся по данной программе могут заниматься (в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.4.3172-14) 1 раз в неделю по 1 академическому часу, продолжительность

занятия составляет 30 минут. Для эффективности выполнения данной программы группа должна состоять из 10 - 25 человек, состав группы - постоянный.

Преобладающие формы организации учебного процесса при реализации программы: беседы, показ и выполнение упражнений, состязания.

Особенности организации образовательного процесса:
индивидуальная, групповая, работа в мини-группах, которая предполагает сотрудничество несколько человек .

Занятие имеет следующую структуру:

- Построение;
- Беседы о пройденном;
- Разминка (ходьба, бег);
- Общеразвивающие упражнения;
- Освоение и закрепления вида движения;
- Подвижные игры, состязания;
- Восстановление и задание индивидуальное.

В образовательной программе используются следующие формы занятий:

- обучающие;
 - игровые;
 - тренировочные;
 - соревновательные.
-
- Спортивные занятия в зале и на улице.
 - Дозированная ходьба, оздоровительный бег.
 - Спортивные игры.
 - Дыхательная гимнастика.
 - Беседы.
 - Индивидуальная работа с детьми.

Объем программы - 34 академических часа.

Формы обучения – очная.

Срок освоения программы – 1 год.

1.2.Цель и задачи программы.

Цель: Ознакомление дошкольников с Олимпийскими играми: историей, видами олимпийских состязаний.

Задачи:

1. Создать у детей представление об Олимпийских играх, как мирового соревнования в целях физического совершенствования детей.
2. Ознакомить дошкольников с доступными для этого возраста спортивными состязаниями.
3. Способствовать формированию у детей интереса к занятиям физическими упражнениями через опыт олимпизма.
4. Физическое совершенствование и укрепление здоровья детей, обладающих повышенными физическими способностями, как условие обеспечения формирования и достижения высокого уровня профессионализма в занятиях спортом.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план

Номер занятия	Разделы	Количество академических часов		
		Всего	Теория	Практика
1-2	Мониторинг История Олимпийских игр	2	0,5	1,5
3-7	Метатели и бегуны	5	0,5	4,5
8-11	Прыгуны и бегуны	4	0,5	3,5
12-15	На скакалке и бегуны	4	0,5	3,5
16-18	Силачи и гимнасты	3	0,5	2,5
19-22	Метатели и силачи	4	0,5	3,5
23-26	Прыгуны и гимнасты	4	0,5	3,5
27-30	Бегуны	4	0,5	3,5
31-34	Мониторинг Соревнования	4	0,5	3,5
Всего академических часов		34	4,5	29,5

1.4. Планируемые результаты

1. Разносторонняя и повышенная физическая подготовленность дошкольников, состоящих в кружке (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, подвижность).
2. Сформированность начальных организационно-методических умений, необходимые для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, организационных навыков.
3. Организованный спортивный досуг дошкольников.
4. Снижение показателей заболеваемости дошкольников, увеличение показателя индекса здоровья.
5. Развита физическая культура и сформирована ответственность за себя и других ребят (взаимовыручка, поддержка, нравственные основы поведения в коллективе).
6. Дети дают определение Олимпийским играм, знают где и когда начались.
7. Могут описать вид олимпийского состязания и назвать спортсменов чемпионов.
8. Знают символику Олимпиады.

2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Месяц	Количество академических часов	Содержание занятия	Форма контроля
Сентябрь (3-4 неделя)	2	Диагностика Ознакомление с историей Олимпийских игр	Опрос Наблюдение Тестирование
Октябрь (1-5 недели)	5	<i>Метатели и бегуны:</i> Изучение и закрепление техники метания. Челночный бег.	Наблюдение Тестирование
Ноябрь (1-4 недели)	4	<i>Прыгуны и бегуны:</i> Изучение и закрепление техники прыжков. Бег на скорость.	Наблюдение Тестирование
Декабрь (1-4 недели)	4	<i>На скакалке и бегуны:</i> Изучение и закрепление техники прыжков на скакалке. Бег на выносливость.	Наблюдение Тестирование
Январь (3-5 недели)	3	<i>Силачи и гимнасты:</i> Развитие силы рук и ног и растяжка.	Наблюдение
Февраль (1-4 недели)	4	<i>Метатели и силачи:</i> Закрепление техники метания. Развитие силы рук и ног.	Наблюдение
Март (1-4 недели)	4	<i>Прыгуны и гимнасты:</i> Закрепление техники прыжков. Развитие растяжки и гибкости.	Наблюдение
Апрель (1-4 недели)	4	Бегуны: Изучение и закрепление техники эстафетного бега.	Наблюдение
Май (1-4 недели)	4	Диагностика Соревнования	Опрос Наблюдение Тестирование Результаты соревнований

Содержание

Сентябрь (3-4 неделя) – 2 академических часа

Диагностика бег 30 метров, бег 150 метров, прыжки в длину с места, метание вдаль, отжимание, гибкость.

Ознакомление с историей Олимпийских игр

«Спорт и спортсмены». Что такое спорт. Кто занимается спортом. Кто может стать спортсменом. Виды спорта. Спортивные соревнования.

Олимпийские игры.

«Боги и люди Олимпии». Мифы Древней Греции. Боги Олимпа. Герои Олимпии.

«Олимпийские игры древности». Основание Олимпийских игр.

«Священный мир». Программа Олимпийских игр. Участники Олимпийских игр. Награждение победителей.

«Символика Олимпийских игр». Эмблема и флаг олимпийского движения. Традиционные ритуалы Олимпийских игр: зажжение олимпийского огня, факельная эстафета, олимпийская клятва, национальный гимн в честь победителей.

«Летние и зимние Олимпийские игры». Первые зимние Олимпийские игры. Программа зимних Олимпийских игр. Программа летних Олимпийских игр.

«Знаменитые олимпийцы современности». Знаменитые олимпийцы зарубежных стран. Знаменитые олимпийцы нашей страны.

Октябрь (1-5 недели) – 5 академических часов

Метатели и бегуны

МЕТАНИЕ — оказывает огромное физиологическое воздействие на организм ребенка: метание способствует развитию мозга, глазмера, равновесия. По данным психолого-педагогических исследований, манипуляции с мячом оказывают благотворное воздействие на центральную

нервную систему, снимают мышечные зажимы.

ВИДЫ МЕТАНИЯ

В дошкольном возрасте обучают метанию предметов *на дальность и в цель с места*. Обычно первое предшествует второму.

В метании на дальность основное усилие направляется на овладение правильными приемами. Ребенок упражняется в силе броска в соответствии с расстоянием. При *метании в цель* ребенок сосредоточивает свое внимание на попадании в указанный предмет. Выполнение этого движения требует концентрации внимания, сосредоточенности, целенаправленности, волевого усилия. Ребенка обучают разнообразным способам метания на дальность и в цель: из-за головы, из-за спины через плечо, прямой рукой сверху, прямой рукой сбоку.

Метание из-за головы. Ребенок стоит лицом в сторону броска, правая нога сзади на носке; если метание выполняется правой рукой, то мяч держится пальцами так, чтобы он не соприкасался с ладонью. Кисть с мячом находится в согнутой в локтевом суставе руке на уровне лица. Вначале надо перенести тяжесть тела на правую ногу, отклонившись назад по возможности больше; одновременно руку с мячом кратчайшим путем отнести назад за голову. Правая нога в этом положении будет несколько согнута в коленном суставе, левая — прямая, в упоре на пятку. При броске, разгибая правую ногу в коленном суставе, перенести центр тяжести (а не массу) вперед на левую ногу. При этом ребенок, прогнувшись в пояснице, переходит в положение «натянутого лука». Не задерживаясь в таком положении, он начинает выносить руку вперед для броска. Движение руки должно быть хлещущим, напоминать удар кнутом. Сначала вперед выдвигается плечо, потом предплечье, затем кисть с мячом.

Техника *метания из-за спины* через плечо правой рукой следующая: исходное положение — правая нога отставляется назад, немного шире плеч; туловище слегка повернуто в сторону бросающей руки; правая рука полусогнута в локте, находится перед грудью; левая рука — вдоль туловища.

При замахе туловище поворачивается в сторону бросающей руки, отклоняется назад. Тяжесть тела переносится на отведенную назад ногу, правая рука оттянута назад. При броске правая нога выпрямляется, туловище, выпрямляясь, поворачивается вперед. В заключительной фазе броска тяжесть тела переносится на ногу, стоящую впереди. Правая нога приставляется к левой.

Метание прямой рукой сверху — исходное положение: ноги немного шире плеч, правая отставлена назад, правая рука с предметом (мешочком или мячом) — вдоль туловища. При замахе правая рука идет вверх—назад, затем направляется вперед и кистью выбрасывает предмет.

Метание прямой рукой снизу — исходное положение: ноги немного шире плеч, правая отставлена назад, правая рука полусогнута в локте перед грудью. При замахе правая рука отведена вниз-назад, бросок выполняется движением руки вперед—вверх.

Метание прямой рукой сбоку — исходное положение: ноги немного шире плеч, правая нога отставлена назад, правая рука с предметом вдоль тела. Во время замаха туловище отклоняется, правая рука отводится назад до предела, тяжесть тела переносится на правую ногу, согнутую в колене. При броске правая нога выпрямляется, туловище поворачивается налево—вперед, а правая рука переносится вперед и кистью выбрасывает предмет.

Упражнения в метании предметов. В этом возрасте ребенок должен овладеть элементарными навыками передачи мяча в парах, по кругу, бросать мяч об стенку с последующей ловлей его по 6—8 раз подряд, подбрасывать вверх, повернувшись кругом или прохлопав в ладоши или присев ловить его, отбивать мяч от пола, подбрасывать двумя, а ловить одной рукой, бросать в цель и т.д. Совершенствуют навыки метания предметов на дальность и в цель способом из-за спины через плечо. Расстояние для метания в цель 5-6 метров.

БЕГ

Бег чаще других движений используется в повседневной жизни всеми детьми независимо от того, посещают ли они детское учреждение или играют на площадках во дворах. Бег входит в содержание многих видов движений: от умения правильно выполнять бег зависит, например, успешность прыжков в высоту и длину с разбега, выполнение спортивных упражнений, включающих элементы игр в бадминтон, волейбол, баскетбол. В беге необходима хорошая координация движений рук и ног, правильная осанка, целесообразная в зависимости от вида бега постановка ноги на опору. Задачей упражнений при обучении бегу детей дошкольного возраста является выработка легкого, быстрого, свободного, устремленного вперед движения с хорошей координацией рук и ног. В процессе бега происходит попеременное сокращение и расслабление большого количества мышечных групп. При беге резко возрастает расход энергии, поэтому увеличивается объем дыхания, скорость кровообращения, газообмен. Правильно дозированный бег способствует общему физическому развитию, совершенствованию функции центральной нервной системы, тренировке сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Быстрый, интенсивный бег должен заканчиваться постепенным снижением физической нагрузки — переходом на ходьбу с последующим замедлением, что содействует приведению пульса к норме. Дети должны уметь использовать наиболее целесообразный вид и технику бега в зависимости от конкретных условий. Так, на неровной поверхности эффективнее бег в замедленном темпе с сохранением равновесия; в горку — мелким шагом, с горы — широким, в играх с ловлей и увертыванием — бег в переменном темпе, с поворотами, неожиданными остановками. Необходимо научить детей и другим видам бега (на скорость, в медленном темпе, бег высоко поднимая колени), имеющим важное значение для всестороннего физического воспитания, развития двигательных качеств, таких, как ловкость, быстрота, *выносливость*. Для того чтобы не снижался интерес к бегу, детям старших групп следует предлагать дополнительные задания: изменить темп или направление бега,

быстро остановиться и вновь продолжить бег, обежать предметы, чередовать бег с другими движениями — ходьбой, перелезанием, прыжками и др.

Обычный бег. Правильной техникой такого бега считается: умение бегать свободно, легко, с естественными движениями рук. Руки полусогнуты в локтях, пальцы свободно согнуты (но не сжаты в кулаки). При беге руки движутся вперед-вверх примерно до уровня груди несколько внутрь, затем отводятся локтями назад — в стороны. При беге небольшими шагами слегка согнутая в колене нога ставится на переднюю часть стопы. При более широких беговых шагах нога ставится пятки с последующим эластичным опусканием на всю стопу. При отталкивании нужно разогнуть ногу в колене. Носки стоп в стороны не разводятся. Туловище слегка наклонено вперед, голова с ним на одной линии, грудь и плечи развернуты, плечи не поворачивать вслед за рукой, чтобы не вызвать чрезмерного поворота туловища.

Обычный бег в различных построениях: в колонну по одному, парами, по кругу, «змейкой» и т. д. Примерная продолжительность непрерывного бега возрастает постепенно с 10—15 с в младших группах до 35—40 с в старших (повторяется 2—4 раза с перерывами). Для детей 6—7 лет в конце учебного года длительность бега может быть в пределах одной минуты, так как в течение года дети овладевают элементами правильной техники бега, растет их функциональная подготовка. *Бег на носках.* Ногу следует ставить на переднюю часть стопы, не касаясь пяткой пола. Шаг короткий, темп быстрый. Движения рук спокойные, расслабленные, в такт шагам, высоко их не поднимать. Можно поставить руки на пояс. *Бег с высоким подниманием колен.* Бежать поднимая согнутую в колене ногу под прямым углом, ставить ее на пол мягким, эластичным и в то же время достаточно энергичным движением на переднюю часть стопы. Шаг короткий, с незначительным продвижением вперед. Корпус прямой и слегка откинут назад, голова высоко поднята. Руки можно поставить на пояс. Чередовать с обычным бегом или ходьбой. *Бег широким шагом.* Делать широкие шаги, увеличивая толчок и

время полета (как бы перепрыгивая через воображаемое препятствие). Ногу ставить с пятки перекатом на всю стопу. Толчковую ногу стараться полностью выпрямлять, энергично отталкиваясь. Движения рук свободные и размашистые. *Бег с отведением назад согнутой в колене ноги.* Туловище наклонено вперед несколько больше обычного, руки на поясе. Согнутая в колене нога после толчка отводится назад (стараться пяткой достать ягодицу). Чередовать с обычным бегом, несколько больше расслабляя при этом ноги, давая им отдых. *Бег скрестным шагом.* Выполнять захлестом почти прямых ног: правой — влево, левой — вправо. Нога ставится на стопу. *Бег прыжками.* Выполняется энергично, широким размашистым движением. Толчок делать вперед-вверх. Продолжительность непрерывного бега на носках, с высоким подниманием колен, с отведением назад согнутой в колене ноги - 10—20 с, эти виды бега повторяются 2—3 раза, чередуя каждый вид с обычным бегом или ходьбой. Бег широким шагом дается на дистанции 10—12 м. *Бег в быстром темпе.* Выполняется на передней части стопы или на носках. Шаг широкий, стремительный. Движения рук активные, в такт с беговыми шагами. Делать энергичные отталкивания толчковой ногой, хорошо ее выпрямляя.

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ. Широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце при движении по прямой и частыми шагами на поворотах. Перед сменой направления темп более частый, шаги короче, колени больше согнуты, чтобы сохранить равновесие. Движения рук естественные, помогающие движению по прямой и на поворотах.

Ноябрь (1-4 недели) – 4 академических часа

Прыгуны и бегуны

ПРЫЖКИ – это упражнения, требующие преимущественного проявления скоростно-силовых качеств в непродолжительное время, но с максимальными нервно–мышечными усилиями. Упражнения в прыжках

укрепляют костно-мышечный аппарат ног, туловища, тренируют глазомер, координацию движений. Прыжок в отличие от ходьбы и бега не является циклическим движением, а состоит из нескольких последовательно и слитно выполняемых действий.

В прыжках вверх и в длину с места начальное движение — это приседание и небольшое отведение рук назад; в прыжках с разбега — сам разбег, затем следует отталкивание одной или двумя ногами и момент полета.

Заканчивается прыжок мягким приземлением на носки, плавным переходом на всю стопу и выпрямлением. *Прыжок вверх с места* хорошо тренирует силу толчка, развивает прыгучесть, умение концентрировать мышечные усилия, сочетая силу с быстротой. Выполняется он толчком упругих ног, незначительно сгибая их в коленях, отталкиваясь за счет активного разгибания стоп.

Необходимо добиваться от детей правильной хорошей техники: прямого положения туловища, одновременного выпрямления обеих ног при отталкивании, опускания на носки с незначительным сгибанием ног в коленях, легких и ритмичных движений.

С целью выполнения активного прыжка вверх детям предлагают достать предмет — мяч, ленточку, колокольчик, бубен, ветку дерева. Усложнение: достать стоя у предмета; с 2—3 шагов; с нескольких беговых шагов, отталкиваясь одной ногой. Старших дошкольников обучают маховым движениям рук, объяснив и наглядно показав, что это действие увеличивает дальность полета.

Прыжок в длину с места включает последовательно несколько двигательных умений: приседание перед прыжком; энергичное и быстрое отталкивание одновременно обеими ногами, выпрямляя их; полет сначала в группировке, а затем выпрямляя ноги вперед; приземление, сгибая ноги в коленях, и выпрямление стоя на всей стопе. Исходное положение перед началом толчка: ноги расставлены на ширину стопы (примерно 10 см), ступни параллельны, колени согнуты на уровне с носками ног, составляя с ними

одну вертикаль. Небольшой наклон корпуса вперед, тяжесть тела слегка перенесена на переднюю часть стоп, руки отведены назад. При отталкивании тяжесть тела переносится вперед, быстро разгибаются ноги, энергично выпрямляется туловище, руки поднимаются вперед-вверх. Стараться полностью выпрямить ноги в коленных и тазобедренных суставах. В полете надо согнуть ноги, опустить руки, подать вперед туловище. В момент приземления мягко согнуть ноги, неглубоко присесть, руки вытянуть вперед-вверх. Закончив прыжок, выпрямиться, руки опустить. Постепенно дети овладевают предварительным отведением рук назад и резким их взмахом вперед в момент отталкивания. При приземлении вытянутые вперед руки помогают удержать равновесие. БЕГ НА СКОРОСТЬ Выполняется на передней части стопы или на носках. Шаг широкий, стремительный. Движения рук активные, в такт с беговыми шагами. Делать энергичные отталкивания толчковой ногой, хорошо ее выпрямляя. Маховую ногу выносить вперед-вверх. Туловище наклонено вперед по ходу движения, голова с ним на одной линии. Плечи развернуты, не напряжены, смотреть вперед. Быстрый бег применяется чаще всего в играх с элементами соревнования. Длительность такого бега невелика — 5-8 с. Однако, чередуясь с естественными остановками — отдыхом, он может повторяться 4-5 раз.

Декабрь (1-4 недели) – 4 академических часа

На скакалке и бегуны

СКАКАЛКА Прыжки на скакалке тренируют выносливость, координацию, силу, скорость. Вначале необходимо научить правильно держать скакалку (ладони кверху большой палец в сторону). Затем переходить к манипуляциям со скакалкой в руках – крутить её перед собой, крутить сбоку, крутить вперёд, назад. На следующем этапе показать детям как выбрать скакалку правильного размера (скакалка сложена вдвое, ручки на уровне груди, а середина касается пола). На следующем этапе показать медленно технику

простого прыжка двумя ногами. При этом руки не делают большой круговой замах, стараться работать кистью и ноги сильно не сгибать при перепрыгивании.

БЕГ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ Медленный бег завоевал большую популярность, в основном как средство развития *общей выносливости*, повышения функциональных возможностей организма. В этом беге надо уметь выдерживать небольшой темп, не ускорять и не замедлять его, бежать ритмично. Шаги делать короткие, ногу ставить на переднюю часть стопы или эластично с пятки на носок. Движения рук спокойные, руки согнуты в локтях на уровне пояса, плечи слегка расслаблены.

Январь (3-5 недели) – 3 академических часа

Силачи и гимнасты

Упражнения на развитие силы рук и ног. Техника отжимания.

Развитие силы у детей дошкольного возраста проводится с помощью следующих игр и упражнений:

1. Упражнение Тачка. Это групповое занятие, его можно проводить в детском саду или дома. Ребенок упирается руками в пол, сзади садится другой малыш или родитель, берет его за ноги, и он начинает идти на руках. Следите, чтобы верхняя часть тела была ровной, без прогибов. Если упражнение выполняют дети, то потом они меняются местами. Это упражнение укрепляет мышцы груди и трицепсы.
2. Упражнения с мячом: • Ребенок стоит, ноги на ширине плеч, мяч у груди, руки согнуты. Затем он резко и с силой толкает мяч от себя двумя руками. • Исходное положение то же, мяч в руках внизу. По команде воспитателя малыш бросает мяч через голову.
3. Возьми флажок. Дети выстроились в ряд, напротив каждого из них (2 – 2.5 м) лежат флажки. По сигналу они начинают прыгать к ним по слова воспитателя: «Прыг – скок, прыг – скок, вот он твой флажок». Побеждает тот ребенок, который первый поднял флажок.

4. Упражнения без предметов: • Ребенок стоит на коленях, опирается руками о пол, потом он сгибает руки и выпрямляет, имитируя отжимания. • Малыш поднимает руки, машет ими несколько раз на протяжении 3 – 5 секунд, а потом отдыхает. • Дети стоят по парам, держатся за руки, а их ноги прикасаются пальцами. Один ребенок приседает, а второй удерживает его. Потом приседает второй малыш, а первый его держит.

Упражнения на растяжку:

Полезное для мышц спины и пресса упражнение «Кошка». Встать на четвереньки с опущенной вниз головой. На вдохе поднять голову вверх и прогнуть спину, на выдохе поднять живот и выгнуть спину кверху. Сделать 5 повторений.

Сесть на одно колено. Медленно опускать таз вниз к колену. Сменить ногу, сделать по 4 повтора на каждое колено.

Встать прямо, ноги на ширине плеч, за спиной сцепить руки в замок.

Медленно поворачивать локти внутрь до ощущения напряжения в мышцах спины. Расслабить руки и спину. Повторить 5 раз.

Лечь на пол. Вытянуть руки и ноги в разные стороны, заняв позу «звезды».

Напрячь мышцы живота и в этот момент максимально вытянуть конечности в разные стороны. Сделать 5 повторов.

Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Заниматься только с педагогом, обязательно выполнять все их требования (запрещается без педагога выполнять сложные и неизвестные упражнения).

Обязательное выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц.

Не покидать без разрешения педагога место занятий.

Соответствие спортивной одежды и обуви занятиям физической культурой

В местах соскоков со снарядов положить необходимое количество гимнастических матов так, чтобы их поверхность была ровной, между матами не было щелей.

Запрещается находиться вблизи гимнастического снаряда, если на нём

работает другой ребёнок (допускается быть только страхующему).

При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

Февраль (1-4 недели) – 4 академических часа

Метатели и силачи

МЕТАНИЕ закрепление практических навыков разных видов метания.

Упражнения на развитие силы рук и ног.

Перетягивание каната. На площадке проводится черта. Играющие делятся на две команды и встают по обе стороны черты, держа в руках канат. По сигналу водящего «Раз, два, три — начни!» каждая команда старается перетянуть соперника на свою сторону. Чья команда сумеет это сделать, та считается победительницей. **Правила** . Начинать перетягивание каната можно только по сигналу.

Бег пингвинов. Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Игроки, стоящие первыми, зажимают между ногами (выше коленей) волейбольный или набивной мяч. В таком положении они должны достигнуть стоящего в 10—12 шагах от них флажка и вернуться назад, передав мяч руками второму номеру своей команды. Если мяч упал на землю, нужно снова зажать его ногами и продолжать игру. Закончившие пробежку встают в конец колонны.

Прыжки на одной ноге. Играющие делятся на две команды становятся с одной стороны площадки. По сигналу участники начинают прыжки на одной ноге до флажка. Около флажка меняют ногу, если до флажка прыгали на правой ноге, то от флажка до своей команды на левой. Передав эстафету участник встает в конец колонны.

Всадники. Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. У каждой команды мяч хип-хоп (большой мяч с двумя ручками). По сигналу первые участники садятся на мяч верхом и выполняют прыжки на нем до флажка и обратно. Выигрывает та команда, чьи участники первыми

завершили эстафету.

Прыжки из обруча в обруч. На полу расположены 4-5 обручей. Играющие по командам становятся на одной стороне площадки. По сигналу первые игроки начинают перепрыгивать из обруча в обруч. Прыжки выполняются двумя ногами одновременно руки на пояс. Прыжки выполняются до флажка и обратно.

Самые меткие. Около флажка устанавливается корзина или обруч. На расстоянии 2-3 метров от обруча ставится корзинка с мешочками (мешочков в корзинке по количеству участников). Каждый участник команды получает право на один бросок мешочка, он должен постараться попасть в корзину. После броска участник возвращается к команде.

Бег паучков. Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Участники принимают положение на четвереньках животом вверх, ногами вперед и двигаются в таком положении до флажка и обратно.

Март (1-4- недели) – 4 академических часа

Прыгуны и гимнасты

Закрепление техники прыжков. Совершенствовать технику разбега, отталкивания, приземления при прыжках в длину.

Прыжок в длину с места включает последовательно несколько двигательных умений: приседание перед прыжком; энергичное и быстрое отталкивание одновременно обеими ногами, выпрямляя их; полет сначала в группировке, а затем выпрямляя ноги вперед; приземление, сгибая ноги в коленях, и выпрямление стоя на всей стопе. Правильное исходное положение перед началом толчка: ноги расставлены на ширину стопы (примерно 10 см), ступни параллельны, колени согнуты на уровне с носками ног, составляя с ними одну вертикаль. Небольшой наклон корпуса вперед, тяжесть тела слегка перенесена на переднюю часть стоп, руки отведены назад. При отталкивании тяжесть тела переносится вперед, быстро разгибаются ноги,

энергично выпрямляется туловище, руки поднимаются вперед-вверх. Стараться полностью выпрямить ноги в коленных и тазобедренных суставах. В полете надо согнуть ноги, опустить руки, подать вперед туловище. В момент приземления мягко согнуть ноги, неглубоко присесть, руки вытянуть вперед-вверх. Закончив прыжок, выпрямиться, руки опустить.

Апрель (1-4 недели) – 4 академических часа

Бегуны

Эстафетный бег. Передача палочки

Обучить передаче и приему эстафетной палочки

1. передача и прием эстафетной палочки на месте с предварительной имитацией движений рук как при беге; то же, но на время;
2. передача и прием эстафетной палочки в ходьбе; то же, но в медленном, а затем в быстром беге.

Занимающиеся выстраиваются в две шеренги: первая - принимающая, вторая - передающая; вторая шеренга смещена на корпус в левую или правую сторону в зависимости от того, в какой руке находится эстафетная палочка; занимающиеся выстраиваются по четыре человека в шахматном порядке на расстоянии и передают эстафетную палочку; добиваться четкой передачи эстафетной палочки; следить за своевременным отведением руки назад; добиваться, чтобы передающий не протягивал руку с эстафетной палочкой вместе с сигналом «Хоп!».

Обучить старту бегуна, принимающего эстафету

1. бег с высокого старта без опоры на руку и с опорой на руку;
2. старт при выходе на прямую;
3. старт при входе в поворот.

Обучить технике передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в зоне передачи

1. путем многократных пробежек на максимальной скорости установить расстояние от принимающего эстафету до контрольной отметки;

2. передача эстафеты на максимальной скорости в зоне передачи.

Совершенствование техники эстафетного бега

1. бег с максимальной скоростью.

При распределении этапов среди детей надо помнить - На первый этап обычно ставится бегун, обладающий быстрым стартом и умеющий бежать по повороту; на второй и третий этапы - более выносливые ребята, умеющие лучше других передавать и принимать эстафету; на последний этап желательно ставить самого быстрого, волевого и эмоционального .

Май (1-4 недели) – 4 академических часа

Диагностика

Соревнования

Соревнования «Малые Олимпийские игры»

Отбор детей на Городскую Спартакиаду дошкольников

Игры

Бег

Подвижная игра "Ловишки"

Цель: Упражнять в беге. Развивать ловкость, умение быстро ориентироваться.

Ход: С помощью считалки выбирается водящий – ловишка и становится на середину зала (площадки). По сигналу: "Раз, два, три – лови!" все играющие разбегаются и увертываются от ловишки, который старается догнать кого – либо и коснуться рукой (запятнать). Тот, кого ловишка коснулся, отходит в сторону. Когда будут пойманы 2-3 игрока, выбирается другой ловишка. Игра повторяется 3 раза. Если группа большая, то выбираются двое ловишек.

Подвижная игра "Ловкие ребята"

Цель: Развивать ловкость, глазомер и точность движений.

Ход: Играющие распределяются на тройки и встают треугольником (расстояние между детьми 1,5м). Один ребенок в тройке бросает мяч вверх двумя руками, второй – должен подхватить его и снова бросить вверх, третий

игрок ловит мяч и бросает его вверх, поймать мяч должен первый игрок и т.д.

Подвижная игра "Догони свою пару"

Цель: Упражнять детей в беге с ускорением.

Ход: Дети встают в две шеренги; расстояние между шеренгами 3-4 шага. По сигналу воспитателя выполняется бег на противоположную сторону площадки (дистанция 15 – 20). Игрок второй шеренги старается дотронуться (запятнать) до игрока первой, прежде чем тот пересечет условную линию. Воспитатель подсчитывает количество проигравших. При повторении игрового задания дети меняются ролями.

Подвижная игра "Вершки и корешки"

Цель: Закреплять знания о способе произрастания овощей, развивать внимание, зрительное и слуховое восприятие, память, упражнять в умении ловить мяч.

Ход: 1. Взрослый показывает овощ (муляжи или натуральные) или называет, дети называют его и показывают движениями, где он произрастает, если на земле — тянут руки вверх, если под землёй — приседают. В качестве взрослого может выступать и ребёнок, который сам показывает овощи.

2. Дети стоят по кругу. В центре водящий с мячом. Он бросает мяч первому игроку и называет любой овощ. Игрок возвращает мяч ведущему и отвечает вершки это или корешки. Выигрывает тот кто ни разу не ошибется.

Подвижная игра "Не оставайся на полу"

Цель: Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции, развивать координацию движений в прыжках.

Ход: С помощью считалки выбирается водящий – ловишка. Ловишка бежит вместе с детьми по залу (площадке). Как только воспитатель произнесет "Лови!" все дети разбегаются и стараются забраться на любое возвышение (гимнастические скамейки, кубы, гимнастическая стенка). Ловишка старается осалить. Ребята, до которых он дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры подсчитывают количество проигравших и выбирается новый водящий.

Подвижная игра "Летает – не летает"

Цель: Развитие внимания, реакции на словесную команду и произвольной регуляции поведения.

Ход: Дети стоят в шеренге. Ведущий называет различные предметы и поднимает руки вверх. Дети должны поднимать руки вверх только тогда, когда названный предмет летающий. В конце отметить тех, кто ни разу не ошибся.

Подвижная игра "Быстро встань в колонну"

Цель: Развивать внимание и быстроту движений.

Ход: Играющие строятся в три колонны (перед каждой колонной кубик своего цвета). Воспитатель предлагает запомнить свое место в колонне и цвет кубика. По сигналу играющие разбегаются по всему залу (площадке). Через 30-35 сек. Подается сигнал "Быстро в колонну!", и каждый ребенок должен быстро занять свое место в колонне.

Подвижная игра "Совушка"

Цель: Развитие внимания, реакции на словесную команду и произвольной регуляции поведения.

Ход: На площадке обозначается гнездо совы. Остальные – мышки, жучки, бабочки. По сигналу "День!" - все ходят, бегают. Через некоторое время звучит сигнал "Ночь!" и все останавливаются, оставаясь в той позе, в которой их застала команда. Совушка просыпается, вылетает из гнезда, обегает вокруг детей, внимательно наблюдает, и того, кто пошевелится, уводит в свое гнездо. По сигналу: "День!" - игра продолжается.

Правила: Останавливаться в позе, предложенной воспитателем: стоять на одном колене, на носках, образовав пары, поставив стопы на одну линию.

Подвижная игра "Великаны и гномы"

Цель: Упражнять детей действовать по сигналу.

Ход: Водящий (чаще всего взрослый) объясняет ребятам, что он может произносить только слова "великаны" и "гномы". При слове "великаны", все должны подняться на носки и поднять руки. А при слове "гномы", все должны присесть пониже. Тот, кто ошибается — выбывает из игры.

Конечно, водящий хочет добиться, чтобы игроки ошибались. Для этого он вначале произносит слова "великаны!" громко и басом, а "гномы" — тихим писклявым шёпотом. А потом, в какой-то момент — наоборот. Или произнося "великаны", водящий приседает, а говоря "гномы" — поднимается на носочки.

Темп игры всё ускоряется и все игроки постепенно выбывают. Последний игрок, который ни разу не ошибся, становится водящим.

Подвижная игра "Удочка"

Цель: Упражнять в прыжках с энергичным отталкиванием двумя ногами от земли и подгибанием ног под себя во время прыжка.

Ход: Дети стоят по кругу. В центре круга воспитатель держит в руках веревку, на конце привязан мешочек с песком. Педагог вращает мешочек на веревке по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Воспитатель вращает мешочек в обе стороны попеременно.

Подвижная игра "Быстро передай"

Цель: Развивать быстроту и точность движений при передаче мяча.

Ход: Играющие становятся в 3-4 шеренги и располагаются в полушаге друг от друга. У первого игрока в каждой шеренге мяч большого диаметра. По сигналу воспитателя дети начинают передавать мяч друг другу из рук в руки. Последний в шеренге игрок, получив мяч, поднимает его над головой.

Подвижная игра "Не попадись"

Цель: Упражнять в прыжках через шнуры.

Ход: На полу (земле) чертят круг (или выкладывают из шнура). Все играющие становятся за кругом на расстоянии полушага. Выбирается водящий. Он становится в круг в любом месте. Дети прыгают в круг и из круга. Водящий бежит в круг, стараясь коснуться играющих в то время, когда они находятся в кругу. Ребенок, до которого водящий дотронулся, отходит в сторону. Через 30-40 сек. Игра останавливается. Выбирается другой водящий, и игра повторяется со всеми детьми.

Подвижная игра "Круговая лапта"

Цель: Развивать у детей ловкость в играх с мячом и быстроту в беге с увертыванием.

Ход: Дети распределяются на две команды. Игроки одной команды становятся в круг, у каждого в руках мяч. Игроки второй команды находятся внутри круга. Задача игроков первой команды – коснуться (осалить) тех, кто находится внутри круга. Дети внутри круга стараются увернуться. Когда будут осалены не менее трети игроков, команды меняются местами.

Подвижная игра "Фигуры"

Цель: Развитие внимания, ориентировки в пространстве, умение действовать по сигналу.

Ход: По сигналу воспитателя все дети разбегаются по залу (площадке). На следующий сигнал все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимает какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры оказались наиболее удачными.

Варианты: На сигнал: "Стоп! Два!" - построить фигуру в паре. На следующий "Стоп! Три!" - в тройке и т.д. до пяти.

Подвижная игра "Пас на ходу"

Цель: Развитие внимания, быстроту и точность движений при передаче мяча.

Ход: Играющие распределяются на пары, и становятся на исходную линию. В руках у одного игрока каждой пары мяч большого диаметра. По сигналу воспитателя дети, бросая по ходу мяч друг другу, передвигаются на противоположную сторону зала (площадки) до обозначенной черты (дистанция 10м). Отмечается пара, которая быстро и без потери мяча достигла линии финиша.

Подвижная игра "Перелет птиц"

Цель: Упражнять в лазании, развивая ловкость и силу.

Ход: На одной стороне зала находятся дети – птицы. На другой стороне располагают различные пособия – гимнастические скамейки, кубы и т.д. – это деревья. По сигналу "Птицы улетают!" дети, помахивая руками, как

крыльями, разбегаются по всему залу. По сигналу "Буря!" все птицы бегут к деревьям и стараются как можно быстрее занять какое – либо место. Когда воспитатель произносит "Буря прекратилась!". Дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу – "птицы продолжают свой полет".

Подвижная игра "Эхо"

Цель: Упражнять в развитии фонематического слуха и точности слухового восприятия.

Ход: Перед игрой взрослый обращается к детям: Вы слышали когда-нибудь эхо? Когда вы путешествуете в горах или по лесу, проходите через арку или находитесь в большом пустом зале, вы можете повстречать эхо. То есть увидеть-то его вам, конечно, не удастся, а вот услышать – можно. Если вы скажете: "Эхо, привет!", то и оно вам ответит: "Эхо, привет!", потому что всегда в точности повторяет то, что вы ему скажете. А теперь давайте поиграем в эхо.

Затем назначают водящего – "Эхо", который и должен повторять то, что ему скажут.

Подвижная игра "Перепрыгни – не задень"

Цель: Упражнять в прыжках на двух ногах, развивать силу и ловкость.

Ход: Играющие строятся в две колонны и становятся на расстоянии двух шагов друг от друга. Перед каждой колонной становятся двое водящих с натянутой веревкой в руках (длина 1,5 – 2м). Водящие приподнимают веревку на высоту 20см и по сигналу воспитателя проводят ее под ногами играющих, а те должны перепрыгнуть через веревку.

Подвижная игра "Успей выбежать"

Цель: Закреплять навык ходьбы и бега с изменением направления движения, умения действовать по сигналу воспитателя.

Ход: Играющие встают в круг. В центр круга выходят 5-6 ребят. Стоящие в кругу берутся за руки и начинают бег вправо или влево (или быструю ходьбу), а ребята в центре круга хлопают в ладоши. По сигналу воспитателя "Стой!" бегущие по кругу быстро останавливаются и поднимают сцепленные

руки вверх. Педагог вслух считает до трех. За это время стоящие в центре круга должны быстро выбежать из круга. После счета «три» дети опускают руки. Тот, кто остался в кругу, считается проигравшим.

Подвижная игра "Мяч водящему"

Цель: Развивать точность в упражнениях с мячом.

Ход: Играющие становятся в 3-4 колонны (или 3-4 круга). На расстоянии 2-2,5м от каждой колонны встает водящий с мячом. По сигналу воспитателя водящие бросают мяч стоящим первыми игрокам, а те, поймав их, возвращают обратно и бегут в конец своей колонны. Затем водящие бросают мячи следующим игрокам и т.д.

Подвижная игра "Лягушки"

Цель: Упражнять в прыжках и переброске мяча.

Ход: Дети строятся в 3 или в 4 колонны и становятся перед стенкой у исходной черты. В руках у первых в колонне игроков мяч среднего или малого диаметра (в зависимости от подготовленности детей). Расстояние до стенки 1,5 – 2м. Ребенок бросает мяч о стенку, и перепрыгивают через него после отскока о пол (землю). Второй ребенок в колонне подхватывает мяч, бросает о стенку, перепрыгивает через мяч после отскока и так далее.

Каждый следующий игрок после выполнения упражнения встает в конец своей колонны.

Подвижная игра "Ловишки с ленточками"

Цель: Упражнять в беге. Развивать ловкость, умение быстро ориентироваться.

Ход: Дети строятся в круг; у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка. По сигналу воспитателя: "Раз, два, три — лови!" — дети разбегаются по площадке. Ловишка бежит за играющими, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. По сигналу воспитателя: "Раз, два, три в круг скорей беги!" все строятся в круг.

Воспитатель предлагает поднять руки тем, кто лишился ленточки, т. е. проиграл, и подсчитывает их. Ловишка возвращает ленточки детям, и игра повторяется, с новым водящим.

Подвижная игра "Мышеловка"

Цель: Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами. Упражнять в беге с подлезанием.

Ход: Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая – образует круг – "мышеловку", остальные "мыши" – они находятся вне круга. Играющие, изображающие мышеловку, берутся за руки, и начинают ходить по кругу, приговаривая: "Ах, как мыши надоели, все погрызли. Все поели. Берегитесь же, плутовки, доберемся мы до вас! Вот поставим мышеловки, переловим всех сейчас". Дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По слову воспитателя "Хлоп!" дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают – мышеловка захлопнулась. Играющие, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Пойманные мыши переходят в круг и увеличивают размер мышеловки. Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями.

Подвижная игра "По местам"

Цель: Формировать умения подкидывать и ловить мяч, быть ловким, внимательным, развивать глазомер.

Ход: Играющие образуют круг. Перед каждым ребенком лежит предмет (кубик, мешочек, кегля). По сигналу все разбегаются по залу (площадке) в разные стороны, а воспитатель убирает один предмет. На сигнал "По местам!" все играющие должны быстро встать в круг и занять место у какого – либо предмета. Тот, кто остался без места, считается проигравшим.

Подвижная игра "Хитрая лиса"

Цель: Развивать у детей выдержку, наблюдательность. Упражнять в быстром беге с увертыванием, в построении в круг, в ловле.

Ход: Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно

посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь.

Играющие 3 раза спрашивают хором, вначале тихо, а затем громче "Хитрая лиса, где ты?". При этом все смотрят друг на друга. Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит "Я здесь". Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору.

Правила: Лиса начинает ловить детей только после того, как играющие в 3 раз хором спросят и лиса скажет: "Я здесь!"

Если лиса выдала себя раньше, воспитатель назначает новую лису.

Играющий, выбежавший за границу площадки, считается пойманным.

Подвижная игра "Салки"

Цель: Упражнять в быстром беге с увертыванием, в построении в круг, в ловле.

Ход: Все играющие свободно бегает по площадке, водящий – салка старается кого – либо запятнать. Игрок, которого запятнали, становится салкой; если салка не может долго поймать кого – либо, то воспитатель назначает другого водящего. Если группа многочисленна, то можно назначить двух водящих.

Подвижная игра "Стой!"

Цель: Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу, повторить игровые упражнения на равновесие.

Ход: Играющие становятся в одну шеренгу или произвольно недалеко друг от друга. На противоположной стороне зала спиной к играющим стоит водящий. Он громко произносит: "Быстро шагай, смотри не зевай, стой!" на каждое слово играющие шагом продвигаются вперед (ритмично, в соответствии с произносимым текстом). На последнем слове дети останавливаются, а водящий быстро оглядывается. Тот, кто не успел остановиться, делает шаг назад. Водящий отворачивается и снова произносит текст, а дети продолжают движение. Игрок, успевший пересечь линию финиша, прежде чем водящий произнесет слово "Стой!", становится

водящим.

Подвижная игра "Лягушки и цапля"

Цель: Развивать у детей ловкость, быстроту. Учить прыгать вперед-назад через предмет.

Ход: Границы болота (прямоугольник, квадрат или круг), где живут лягушки, отмечаются кубами (сторона 20 см), между которыми протянуты веревки. На концах веревок мешочки с песком. Поодаль гнездо цапли. Лягушки прыгают, резвятся в болоте. Цапля (водящий) стоит в своем гнезде. По сигналу воспитателя она, высоко поднимая ноги, направляется к болоту, перешагивает веревку и ловит лягушек. Лягушки спасаются от цапли — они выскакивают из болота. Пойманных лягушек цапля уводит к себе в дом. (Они остаются там, пока не выберут новую цаплю.) Если все лягушки успеют выскочить из болота и цапля никого не поймает, она возвращается к себе в дом одна. После 2—3 игры выбирается новая цапля.

Указания: Вербки накладывают на кубы так, чтобы они могли легко упасть, если задеть их при прыжке. Упавшую веревку снова кладут на место.

Играющие (лягушки) должны равномерно располагаться по всей площади болота. В игре могут быть и 2 цапли.

Подвижная игра "Охотники и соколы"

Цель: Упражнять в быстром беге, развивать быстроту реакции.

Ход: На одной стороне зала (площадки) находятся соколы. Посередине зала стоят два охотника. По сигналу педагога "Соколы, летите!" дети перебегают на другую сторону зала, а охотники стараются их поймать (запятнать), прежде чем те пересекут условную линию. При повторении игры выбираются другие водящие, но не из числа пойманных.

Подвижная игра "Два мороза"

Цель: Упражнять в беге врассыпную, развивать быстроту реакции, умение действовать согласно правилам.

Ход: На противоположных сторонах площадки линиями обозначаются два дома. Играющие располагаются в одном из домов. Двое водящих (Мороз —

красный нос и Мороз – синий нос) выходят на середину площадки, становятся лицом к детям и произносят:

Мы два брата молодые,
Два мороза удалые,
Я Мороз – красный нос,
Я Мороз – синий нос,
Кто из вас решится
В путь – дороженьку пуститься?
Все играющие хором отвечают:
Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз.

После этого дети перебегают в другой дом, а морозы стараются их заморозить (коснуться рукой). Замороженные остаются на том месте, где их настиг мороз, и стоят там до окончания перебежки. Морозы подсчитывают, скольких ребят им удалось заморозить. После двух перебежек выбирают других Морозов.

Подвижная игра "Паук и мухи"

*Цель:*Продолжать упражнять в беге в различных направлениях, в умении держать равновесие. Развивать выдержку.

*Ход:*В одном углу зала обозначается кружком (или шнуром) паутина, где живет водящий – паук. Остальные дети – мухи. По сигналу воспитателя все мухи разбегаются по залу, "летают", жужжат. Паук находится в паутине. По сигналу "Паук!" мухи останавливаются в том месте, где их застала команда. Паук выходит и внимательно смотрит. Того, кто пошевелился, паук отводит в свою паутину. После двух повторений подсчитывают количество пойманных мух. Игра возобновляется с другим водящим.

Подвижная игра "Ключи"

*Цель:*Закрепить умение быстро менять направление движения, действовать по сигналу.

*Ход:*Играющие становятся в круги, начерченные в любом порядке (или

выложенные из коротких шнуров) на расстоянии 2м один от другого.

Выбирается водящий. Он подходит к одному из игроков и спрашивает: "Где ключи?" Тот отвечает: "Пойди к ... (называет одного из детей), постучи!" В это время другие дети стараются поменяться местами. Водящий должен быстро занять свободный кружок во время перебежки. Если водящий долго не может занять кружок, он кричит: "Нашел ключи!" Тогда все играющие меняются местами, оставшийся без места становится водящим.

Подвижная игра "Карусель"

Цель: Развивать у детей ритмичность движений и умение согласовывать их со словами. Упражнять в беге, ходьбе по кругу и построении в круг.

Ход: Играющие образуют круг. Воспитатель дает детям шнур, концы которого связаны. Дети, взявшись правой рукой за шнур, поворачиваются налево и говорят стихотворение: "Еле, еле, еле, еле, завертелись карусели. А потом кругом, кругом, все бегом, бегом, бегом". В соответствии с текстом стихотворения дети идут по кругу, сначала медленно, потом быстрее, затем бегут. Во время бега воспитатель приговаривает: "По-бе-жа-ли". Дети бегут 2 раза по кругу, воспитатель меняет направление движения, говоря: "Поворот". Играющие поворачиваются кругом, быстро перехватывая шнур левой рукой и бегут в другую сторону. Затем воспитатель продолжает вместе с детьми: "Тише, тише, не спишите, карусель остановите. Раз, два, раз, два, вот и кончилась игра!". Движения карусели становятся все медленней. При словах "Вот и кончилась игра" дети опускают шнур на землю и расходятся.

Правила: Занимать места на карусели можно только по звонку. Не успевший занять место до третьего звонка, не принимает участия в катании. Делать движения надо согласно тексту, соблюдая ритм.

Подвижная игра "Белые медведи"

Цель: Развивать быстроту, ловкость, выносливость.

Ход: На краю площадки, представляющей собой море, очерчивается небольшое место – льдина. На ней стоит водящий — "белый медведь". Остальные "медвежата" произвольно размещаются по всей площадке.

"Медведь" рычит: "Выхожу на ловлю!" — и бежит ловить "медвежат".
Поймав одного "медвежонка", отводит его на льдину, затем ловит другого.
После этого два пойманных "медвежонка" берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. В это время "медведь" отходит на льдину.
Настигнув кого-нибудь, два "медвежонка" соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: "Медведь, на помощь!".
"Медведь" подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину.
Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят остальных "медвежат". Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все "медвежата".

Побеждает последний пойманный игрок, который и становится "белым медведем".

Правила: Пойманный "медвежонок" не может выскользывать из-под рук окружившей его пары, пока его не осалил "медведь". При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

Подвижная игра "Мы – веселые ребята"

Цель: Упражнять детей в беге. Закрепить умение действовать по сигналу.

Ход: Дети стоят за чертой на одной стороне площадки (зала). В центре площадки находятся двое водящих. Дети хором произносят:

Мы – веселые ребята.

Любим бегать и скакать.

Ну, попробуй нас догнать!

Раз – два – три – лови!

После слова "Лови!" дети перебегают на другую сторону площадки, а водящие догоняют их. Тот, кого водящий осалил, отходит в сторону. Как только дети пересекут финишную черту, подсчитывается количество проигравших. Игра повторяется с другими водящими.

Подвижная игра "Кто скорее до мяча"

Цель: Упражнять детей в беге на скорость.

Ход: Дети становятся в две шеренги. Задание: как можно быстрее добежать до

предмета, взять его в руки и поднять над головой (дистанция 10м). По команде воспитателя "Марш!" упражнение выполняет первая шеренга. Педагог отмечает первых трех участников. Затем вторая группа выполняет задание, педагог отмечает победителей.

Подвижная игра "Горелки"

Цель: Упражнять в беге на скорость.

Ход: Играющие строятся в две колонны, взявшись за руки парами. Впереди – водящий. Ребята хором произносят:

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо:

Птички летят,

Колокольчики звенят!

Раз – два – три – беги!

После слова "Беги!" дети, стоящие в последней паре, опускают руки и бегут в начало колонны: один справа, другой слева от колонны. Водящий пытается поймать одного из ребят, прежде чем он успеет снова взяться за руки со своим партнером. Если водящему удастся это сделать, он берется за руки с пойманным и они встают впереди колонны. Оставшийся без пары становится водящим.

Прыжки

Подвижная игра Удочка

Дети образуют круг, водящий в центре. Он раскручивает скакалку над самой землей. Дети подпрыгивают, стараясь не задеть ее. Тот, кто запнулся, становится водящим. Выигрывает тот, кто ни разу не попался на удочку.

Подвижная игра Не попадись! (Прыгающие воробушки)

Чертится большой круг. Водящий находится в центре. По команде дети прыгают в круг и выпрыгивают из него на двух ногах по мере приближения водящего. Водящий старается коснуться играющих, пока они

не выпрыгнули из круга. До кого дотронулся водящий, тот считается проигравшим, но не выходит из игры. Через 30-40 секунд игра останавливается, подсчитываются количество проигравших и выбирается новый водящий.

Подвижная игра Волк во рву

По сигналу учителя "козы" бегут из дома на пастбище, по дороге перепрыгивая через ров. Волки должны поймать как можно больше коз, не выходя из рва. Пойманных считают и снова вводят в игру. Игра повторяется 3-4 раза, потом выбираются новые волки. Выигрывают волки, поймавшие больше коз и не разу не пойманные козы.

Подвижная игра Прыжки по полоскам

На земле наносятся одна за другой 6-8 полосок шириной 50 см. Играющие делятся на команды. По сигналу учителя играющие поочередно прыгают на обеих ногах с одной полоски на другую, делая на каждой промежуточный прыжок и стараясь не наступать на линии, ограничивающие полоски.

Выполнившие задания правильно, получают по одному очку, побеждает команда, набравшая большее количество игроков.

Подвижная игра Лиса и куры

Четыре гимнастические скамейки ставят квадратом, рейками вверх. Куры то взлетают на насесты, то слетают на землю. Лиса может подобраться к курятнику, забраться в него и поймать курицу, которая касается земли хотя бы одной ногой. Пойманного лиса уводит в нору. Игра повторяется 5-6 раз. Выигрывает тот, кто ни разу не был пойман лисой.

Подвижная игра Заяц, сторож и Жучка

Посередине площадки дети держат короткие скакалки (забор) на высоте 40-60 см. По сигналу учителя зайцы (из каждой норы по одному) выбегают вперед, прыгают через забор в огород и присаживаются. Сторож выходит и хлопает в ладоши. Зайцы выскакивают и бегут обратно в норы, подползая или перепрыгивая через забор. Жучка догоняет убегающих и старается их загнать. В норах зайцы вне опасности. Выигрывают те, которые ни одного

раза не попались жучке. При каждой новой перебежке сторож и жучка меняются местами.

Подвижная игра Скакуны

Играющие делятся на скакунов и бегунов. Бегуны свободно двигаются по своей площадке. У скакунов выбирается капитан. Он поочередно назначает игроков, которые прыгают на одной ноге по полю бегунов и ловят их.

Капитан выпускает одного или двух (если ребят много). Пойманных отводят в плен. Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все бегуны. Затем команды меняются местами. Выигрывает команда, которой потребовалось меньше времени, чтобы переловить всех бегунов. Бегуны, которые выбежали за пределы своего поля, считаются пойманными.

Подвижная игра Зайцы в огороде

Сторож стоит во внутреннем круге - огороде. Зайцы находятся в большом круге и прыгают на двух ногах то в огород, то обратно. По сигналу учителя сторож ловит зайцев, догоняя их до предела большого круга. Зайцы могут выпрыгивать и за пределы этого круга. Осаленные игроки отходят в сторону. Когда будет поймано 3-5 игроков, выбирается новый сторож и игра начинается снова. Выигрывает тот, кто ни разу не попался сторожу.

Подвижная игра Бой петухов

На земле чертят круг диаметром 2 метра. Два игрока входят в середину круга. Принимают стойку на одной ноге, руки за спиной. По сигналу судьи петухи начинают выталкивать плечами и туловищем друг друга из круга. Кому это удастся, тот считается победителем. Если игрок, находясь в круге, оступился и стал на обе ноги, он считается побежденным.

Метание

Подвижная игра «Картошка». Цели: познакомить с народной игрой; учить перебрасывать мяч. Ход игры. Игроки становятся в круг и перебрасывают друг другу мяч. Тот, кто уронит мяч, садится в круг, становясь «картошкой». Когда «картошки» набирается много (более 5 игроков) она начинает расти:

игроки в кругу берутся за руки и постепенно поднимаются. Мяч перебрасывать через них становится трудно, и тогда «картошку» выбивают: один игрок бросает мяч другому, тот отбивает и должен попасть в «картошку». Если попадает, игрок выходит, если нет, он сам становится «картошкой».

Подвижная игра «Мяч водящему». Цель: развивать умение бросать и ловить мяч. Ход игры. Участники делятся на равные команды. На расстоянии 3 м от команд проводится линия. Выбираются два водящих, которые становятся за этой линией против колонн. По сигналу оба водящих бросают мячи стоящим впереди в своих командах. Поймав мяч, играющий кидает его обратно водящему, а сам становится в конец колонны и т. д. Выигрывает та команда, в которой последний играющий раньше вернет мяч водящему.

Подвижная игра «Охотники и утки». Цель: развитие меткости. Ход игры. Играющие делятся на две группы – «охотники» и «утки». «Утки» становятся в середину круга, а «охотники» располагаются снаружи, перебрасывают мяч и стараются попасть в «уток», те увертываются. Когда треть игроков поймана, игра останавливается и дети меняются местами.

Подвижная игра «Не дай мяч водящему». Цель: развивать ловкость, меткость. Ход игры. В центре круга находятся 2–3 водящих. Стоящие вне круга перебрасывают мяч друг другу во всех направлениях, а водящие стараются до него дотронуться. Если кому-нибудь это удастся, то он выходит из круга, а водящим становится тот, при броске которого был пойман мяч.

Подвижная игра «Передал – садись». Цель: развивать ловкость, быстроту движения. Ход игры. Дети делятся на две команды и выстраиваются в колонны, одна параллельно другой. Каждая команда выбирает капитана, который встает напротив своей команды на расстоянии 3–4 м. У капитанов в руках по мячу. По сигналу ведущего капитан бросает мяч (любым или заранее установленным способом – от груди, от плеча, снизу, двумя руками из-за головы и т. п.) первому игроку в своей команде. Тот ловит, возвращает капитану и сразу приседает. Затем капитан обменивается передачами со

вторым, третьим и остальными игроками команды. Каждый игрок, вернув мяч капитану, приседает. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает. Чья команда быстрее и точнее выполнит передачи мяча от капитана к игрокам и обратно, та команда будет считаться победительницей.

Сила и выносливость

Подвижная игра *Коришун и наседка*. Играющие становятся в затылок друг к другу и обхватывают за пояс впереди стоящих. Первый в цепи изображает *наседку*, все остальные - *цыплят*. Один из играющих - *коришун*. Он старается схватить цыпленка, стоящего последним в цепи, наседка же всячески мешает этому, преграждает *коришуну* путь разведенными руками. Все играющие помогают наседке, перемещаясь по площадке так, чтобы конец цепи находился как можно дальше от *коришуна*.

Подвижная игра *Удочка*. Дети стоят по кругу. Воспитатель — в центре круга. Он держит в руках шнур, на конце которого привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. (Предварительно объяснить детям, что, подпрыгивая, нужно сильно оттолкнуться и подтянуть ноги.)

Подвижная игра *Медведи и пчелы*. Играющие делятся на две группы: треть из них — медведи, остальные — пчелы. На гимнастической стенке улей. С одной стороны очерчивается место берлоги, с другой место луга. Пчелы помещаются на гимнастической стенке. По сигналу ведущего пчелы опускаются, летят на луг за медом и жужжат. Медведи влезают на опустевший - улей и лакомятся медом. По сигналу «Медведи!» все пчелы летят в улей, а медведи слезают и убегают в берлогу. Не успевших убежать в берлогу пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Затем пчелы возвращаются в улей и игра возобновляется. Ужаленный медведь не выходит за медом, а

остается в берлоге. **Правила игры.** Пчелы не ловят медведей, а дотрагиваются до них рукой. Каждое новое действие начинается по сигналу. Спрыгивать с гимнастической лестницы нельзя, надо слезать.

Подвижная игра *Перелет птиц*. Дети (птицы) собираются на одной стороне зала, напротив гимнастической стенки или скамеек. По сигналу «полетели» птицы разлетаются по всему залу, расправляя крылья (руки в стороны) и помахивая ими. По сигналу «буря» птицы летят к деревьям (дети влезают на стенку или гимнастическую скамейку). Когда воспитатель говорит: «Буря прошла», — птицы спокойно опускаются с деревьев, продолжают летать. Игра повторяется 3—4 раза.

Подвижная игра *Ловля обезьян*. Дети, изображающие обезьян, размещаются на одной стороне площадки у гимнастической стенки. На противоположной стороне находятся двое-трое ловцов. Ловцы сговариваются между собой, какие движения они будут делать, выходят на середину площадки и выполняют их. Обезьяны влезают на стенку и оттуда наблюдают за движениями ловцов. Выполнив движения, ловцы уходят, а обезьяны слезают с деревьев (стенки), приближаются к тому месту, где были ловцы, и повторяют их движения. По сигналу воспитателя «Ловцы!» обезьяны бегут к деревьям и влезают на них. Ловцы ловят тех обезьян, которые не успели влезть на дерево, и уводят их к себе. После 2—3 повторений подсчитывают количество пойманных обезьян, назначают других ловцов. Игра повторяется.

Подвижная игра *Гонка мячей по кругу*. Играющие по кругу по часовой или против часовой стрелки передают набивные мячи, при этом один мяч догоняет другой, по сигналу мячи меняют направление.

Подвижная игра *Пожарные на учении* Дети строятся в три-четыре колонны лицом к гимнастической стенке — это пожарные. Первые в колоннах стоят перед чертой (исходная линия) на расстоянии 4—5 м от гимнастической стенки. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте (на рейке) подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней,

звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в ее конец; Воспитатель отмечает того, кто быстрее всех выполнил задание. Потом снова дается сигнал и бежит следующая группа детей и т. д. В конце игры воспитатель отмечает ту колонну, дети которой быстрее справились с заданием, т. е. ловко забрались и позвонили в колокольчик. При лазанье по гимнастической стенке обращается внимание на то, чтобы дети не пропускали реек и не спрыгивали, а сходили с последней рейки гимнастической стенки. При проведении данной игры воспитатель осуществляет страховку детей. *Вариант:* можно приставить к гимнастической лестнице наклонную лестницу.

Подвижная игра *Кто дальше бросит.* Играющие делятся на две команды становятся с одной стороны площадки. У впереди стоящих игроков в руках набивные мячи. По сигналу воспитателя дети, стоящие в колоннах первыми, бросают мяч двумя руками из-за головы и встают в конец колонны. Руководитель отмечает того, кто дальше всех бросил.. Потом снова дается сигнал и бросает следующая пара и т. д. Тому игроку кто бросил дальше дается очко. Побеждает та команда которая заработает больше очков.

Подвижная игра *Передача мяча в колонне.* Играющие делятся на две, три или четыре команды и становятся в колонны по одному. У стоящих впереди по набивному мячу. По сигналу руководителя начинается передача мячей назад. Когда мяч дойдет до стоящего сзади, он бежит с мячом в голову колонны (все делают шаг назад), становится первым и начинает передачу мяча назад и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока каждый из игроков команды не побывает первым. Надо следить за тем, чтобы мяч передавался с прямыми руками с наклоном назад, а дистанция в колоннах была бы не менее шага. Мяч можно передавать сверху, с боку, с низу между ног.

2.3. Формы аттестации (контроля)

Для оценки результативности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Маленькие Олимпийцы» применяются входящий, текущий и итоговый виды контроля.

Входящая диагностика осуществляется при комплектовании группы в начале учебного года. Цель - определить исходный уровень знаний учащихся, определить формы и методы работы с учащимися. Формы оценки – тестирование.

Текущая диагностика осуществляется после изучения отдельных видов, раздела программы. В практической деятельности результативность оценивается качеством выполнения вида движения. Промежуточный контроль осуществляется в конце I полугодия учебного года. Формы оценки: тестирование, участие в конкурсах.

Итоговый контроль осуществляется в конце учебного года. Формы оценки: тестирование, соревнования.

ОЦЕНКА И КОНТРОЛЬ ЗНАНИЙ

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

- Оценка овладения обучающимися каждого вида движения
- Участие в районных и городских соревнованиях
- Тестирование, собеседование.

3. Список литературы

1. Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников, 4-7 лет М.:ВАКО, 2007. -304 с. (Дошкольники, учим, развиваем, воспитываем)
2. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. Пособие для студентов факультета физической культуры. /Под ред. С.О.Филипповой, Г.Н.Пономарева - Спб.: ВВМ , 2004-514с.
3. Олимпийское образование дошкольников: Методическое пособие/ Авт-сост С.О.Филиппова, Т.В.Волосникова, Н.В. Лебедева и др /Под ред. С.О.Филипповой,- часть 1-Спб,2001, 69 с.
4. Асташина М.П. Современные подходы к физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников: Учеб.- метод. пособие/М. П. Асташина.- Омск,2002
5. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии- М. :Физкультура и спорт, 1991
6. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы - М.: Скрипторий, 2007
7. Воронкова И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ.-М.: Энас, 2006