

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Промышленновский детский сад №1 «Рябинка»**

СОГЛАСОВАНО
на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 29.08.2024г

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ д/с №1 «Рябинка»
Л.П. Щеглова
Приказ № 228 от 29.08.2024г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
по физической культуре «Весёлая атлетика»
для детей 6-8 лет (срок реализации 1 год)
на 2024-2025 учебный год**

Составитель:
Шипулина Юлия Николаевна,
инструктор по физической культуре

Промышленновский муниципальный округ, 2024г.

Содержание

I.	Пояснительная записка	3
II.	Учебно-тематический план	6
III.	Содержание тем учебного курса	7
IV.	Планируемые результаты	9
V.	Диагностический инструментарий	10
VI.	Информационно-методическое обеспечение	12
	Приложение 1. Список детей подготовительной к школе группы посещающий кружок «Весёлая атлетика»	13
	Приложение 2. Календарно-тематическое планирование на 2024-2025 учебный год	14
	Приложение 3. Показатели физической подготовленности детей с 4 до 7 лет	29
	Приложение 4. Мониторинг	30
	Приложение 5. Контрольные нормативы по физической подготовке	32

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по физическому развитию старших дошкольников в рамках реализации кружковой деятельности **«Весёлая атлетика»** разработана на основе образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Промышленновского детского сада №1 «Рябинка».

Программа разработана в соответствии с нормативными документами федерального уровня и локальными актами МБДОУ д/с №1 «Рябинка»:

Программа разработана в соответствии с нормативными документами федерального уровня и локальными актами МБДОУ д/с №1 «Рябинка»:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155, с изменениями №31 от 21 января 2019 года.

3. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждённая приказом министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г.

4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);

5. Устав МБДОУ д/с № 1 «Рябинка».

6. Программа развития МБДОУ д/с № 1 «Рябинка».

Направленность программы

Программа по лёгкой атлетике рассчитана на детей 6-7 лет и предполагает один год обучения.

Программа предполагает повышение физических возможностей ребенка, увеличение его двигательной активности, развитие психомоторных способностей.

Принципиальное отличие программы достигается за счет усложнения содержания игровой и двигательной деятельности, ориентации на двигательную инициативность и соревновательность, активизации лидерских способностей, обогащение физкультурно-оздоровительной среды, осуществление физкультурно-образовательной деятельности с учетом двигательных потребностей ребенка.

Дополнительная общеразвивающая программа **«Весёлая атлетика»** организована для детей подготовительных к школе групп, имеющих выше среднего и высокий уровни физической подготовленности. Новизна в проведении учебно-тренировочных занятий позволяют привлечь к тренировкам «особых» детей: именно такие ребята, как правило, показывают наиболее высокие результаты.

Программа составлена, опираясь на программу «Старт», Л.В.Яковлевой, Р.А. Юдиной.

Цель и задачи программы

Цель программы: развитие физических качеств у детей средствами и элементами лёгкой атлетики.

Задачи оздоровительного направления:

формировать правильное отношение детей к занятиям спортом и физической культурой;

формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья;

создавать условия для проявления положительных эмоций.

Задачи образовательного направления:

- на основе определения уровня физической подготовленности и состояния здоровья применять индивидуальный подход в физическом развитии и выявлении двигательных интересов каждого ребенка;
- обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями;
- содействовать развитию двигательных способностей.

Задачи воспитательного направления:

- формировать устойчивый интерес к занятиям физкультурой и спортом, желание использовать полученные двигательные навыки в самостоятельной деятельности;
- формировать адекватную самооценку личности, нравственное самосознание, мировоззрение, коллективизм, развивать целеустремленность, уверенность, выдержку, самообладание.

Методы обучения

Метод - система действий инструктора в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.

- Словесные методы* – (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).
- Наглядные методы* – (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).
- Практические методы* - (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).
- Игровые методы* – методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников.

Принципы реализации программы кружка

В основе составления программы лежат общедидактические принципы и ведущие положения дошкольной педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития построения воспитательно-образовательного процесса.

- Принцип систематичности
- Принцип индивидуальности –
- Принцип развивающей направленности –
- Принцип воспитывающей направленности
- Принцип оздоровительной направленности –
- Принцип сознательности
- Принцип наглядности
- Принцип доступности

Возраст детей, сроки реализации программы

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной общеразвивающей программы «Весёлая атлетика»: 6-7 лет. Количество детей в группе до 15 человек. Принимаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культурой. Сроки реализации программы (продолжительность образовательного процесса) с 1 сентября по 22 мая.

Этапы реализации дополнительной общеразвивающей программы:

- I этап* – проведение входящей диагностики детей (сроки проведения: первая – вторая неделя сентября); цель диагностики: выявление детей, имеющих уровень физического развития выше уровня своих сверстников, проявляющих интерес к двигательной деятельности.

Составление планирования, подготовка материальной и методической базы, зачисление детей в кружок. Работа с родителями детей, с целью привлечения внимания к особенностям кружка.

□ *II этап* – запуск программы, осуществление работы с детьми, направленной на развитие и совершенствование физических качеств; освоение повышенных тренировочных нагрузок. Проведение занятий в кружке 1 раз в неделю. Индивидуальная работа с детьми.

□ *III этап* – подведение итогов: проведение итоговой диагностики (сроки проведения: первая неделя мая; цель проведения диагностики: определить уровень выполнения нормативов. Выход детей на участие в Спартакиадах и других спортивных соревнованиях).

Формы подведения итогов работы:

Участие детей в районных спортивных соревнованиях.

II. Учебно – тематический план

Перечень разделов программы

Учебно-тематический план определяет последовательность тем и количество часов для их изучения в неделю. С сентября по май проводится по одному занятию в неделю. Общее количество часов в год– 36 часов, продолжительность занятия – 30 минут. Занятия могут проводиться как в утреннее, так и в вечернее время.

№П/П	Наименование раздела	Количество часов
1.	ОФП (упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости)	36 часов
2.	Техническая подготовка	
2.1.	Прыжки, бег	8 часов
2.2.	Метание	10 часов
2.3.	Упражнения с мячом	4 часа
2.4	Эстафеты	8 часов
3.	Тактическая подготовка	
3.1.	Соревнования	Согласно годовому перспективному планированию
3.2	Контрольно-проверочные испытания	6 часов
4.	Подвижные игры	36 часов
Итого занятий в неделю		1 час
Итого занятий в год		36 часов

III Содержание тем учебного курса

Содержание программы

1. Общая физическая подготовка:

- строевые упражнения (построение в шеренгу, колонну, расчёт по строю, повороты на месте);
- упражнения для рук и плечевого пояса (из различных исходных положений, сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки одновременно двумя руками во время ходьбы и бега);
- упражнения для ног (поднимание на носки, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног, прыжки, приседания);
- упражнения для шеи и туловища (наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища);
- упражнения для всех видов мышц (с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, палками);
- упражнения для развития быстроты (бег на короткие дистанции, челночный бег, игровые упражнения с элементами соревнования, подвижные игры);
- упражнения для развития выносливости (ходьба, бег, ходьба в чередовании с бегом, прыжки, подвижные игры, ходьба на лыжах);
- упражнения для развития силы (лазание, висы, прыжки через препятствия, упражнения с товарищем, о.р.у. с предметами небольшой массы, отжимание с упором рук на гимнастическую скамейку);
- упражнения для развития гибкости (упражнения на гимнастических снарядах, перекаты, кувырки, «берёзка», «мостик», «шпагат»);
- упражнения на развитие общих координационных способностей (подвижные игры, эстафеты с преодолением препятствий, О.Р.У. из различных исходных положений, ходьба на лыжах).

2. Специальная физическая подготовка:

- техника бега на короткие дистанции 30 м, в медленном темпе 300 м;
- техника прыжков в длину с места;
- с разбега способом «согнув ноги»;
- техника прыжков в высоту «перешагиванием»;
- техника прыжков в высоту «ножницами»;
- техника с преодолением препятствий;
- бег с ускорением, с изменением направления и темпа движения;
- броски и ловля мяча, метание мяча в цель и вдаль;
- толкание набивного мяча от груди двумя руками.

Дети, имеющие психомоторную одаренность, проявляют большую потребность в движениях. Они отличаются достаточно высокими показателями физической подготовленности. У них отмечаются наиболее высокие темпы роста показателей, характеризующих быстроту движений, время двигательной реакции, скорость однократных движений. Они достаточно хорошо приспособлены к скоростно-силовым динамическим действиям, без особых трудностей овладевают новыми, все более сложным по координации, движениями, добиваются определенной точности воспроизведения пространственных, временных и силовых параметров движений. Поэтому на занятиях кружка «Весёлая атлетика» детям предлагаются наиболее сложные варианты двигательных заданий, направленных на совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств.

Данные двигательные задания заключены в разделах программы кружка:

- Силовые упражнения;
- Упражнения на развитие гибкости;
- Упражнения на выносливость;
- Развитие основных видов движений.

Структура занятия программы

Ведущей формой развития двигательных способностей детей являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Занятия имеет три части: вводную, основную, заключительную.

Вводная часть состоит из различных видов ходьбы и упражнений, комплекса ритмической гимнастики подготавливающих организм к предстоящей нагрузке. Главная ее задача: ввести детей в работу, которая запланирована, четко организовать их.

Основная часть занятия состоит из следующих элементов: упражнения на растягивание мышечного аппарата и развитие гибкости, упражнения на развитие силовых способностей, основные движения. Заканчивать эту часть занятия целесообразно подвижными играми, главным образом спортивно-соревновательного характера.

Заключительная часть. Ее продолжительность – 5-10 минут. Задачи этой занятия – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, дыхательные упражнения, телесно-тактильные упражнения.

IV. Планируемые результаты

1. Разносторонняя и повышенная физическая подготовленность дошкольников, состоящих в кружке (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, подвижность).
2. Сформированность начальных организационно-методических умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, организационных навыков.
3. Умение взаимодействовать с партнерами в игровых и соревновательных ситуациях, высокоразвитые волевые и моральные качества личности.
4. Снижение показателей заболеваемости дошкольников, увеличение показателя индекса здоровья.
5. Хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.
6. Сформирован интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой.

У. Диагностический инструментарий

Диагностика физической подготовленности воспитанников

Оценка физической подготовленности – важный компонент в системе физического воспитания дошкольников. Она направлена на изучение степени сформированности двигательных навыков и двигательных качеств. Необходимое условие для оценки физической подготовленности – динамичность наблюдения. Тестирование проводится три раза в год: с 10 по 21 сентября, с 9 по 18 января, с 13 по 24 мая.

Результаты диагностики являются ориентиром в работе для прогнозирования особенностей развития каждого ребёнка и подбора оптимального содержания физкультурно-оздоровительных мероприятий, средств и приёмов педагогического и коррекционного воздействия, а также анализа педагогической деятельности.

Полученные результаты позволяют:

- сформировать представление об уровне физической подготовленности каждого ребенка в группе;
- организовать индивидуальную работу по коррекции «западающих» физических качеств и двигательных умений
- сформировать представление об уровне физической подготовленности детей в группе
- увидеть развитие двигательных качеств в процессе физического воспитания в динамике года.

Однако статистический анализ требует от инструктора больших затрат времени и усилий. С целью оптимизировать процесс изучения (оценки) физической подготовленности дошкольников была разработана Таблица (Excel) для оценки физ. подготовленности детей 4-7 лет (*Приложение 1*)

1. Структура таблицы

По структуре Таблица представляет собой электронный аналог журнала диагностики инструктора по физической культуре, куда из протоколов тестирования вносятся результаты диагностики всех воспитанников группы по 4-м тестовым испытаниям:

Челночный бег (3 на 10 м.);

Бег на 30 м;

Прыжок в длину с места

Метание набивного мяча (1 кг) (*Приложение 2*)

2. Оценочный аппарат

Результаты тестовых испытаний автоматически соотносятся с примерными нормативами для данного возраста и определяются, как **низкий**, **средний** или **высокий**. В качестве примерных нормативов использованы данные Л.В. Яковлевой, Р.А. Юдиной (2004), Л.И. Пензулаевой (2005) и других авторов.

Уровень результата определяется после каждого теста и появляется автоматически в столбце «Уровень», в виде числовых значений:

1 – низкий уровень (ниже возрастной нормы);

2 – средний уровень (соответствует возрастной норме);

3 – высокий уровень (выше возрастной нормы).

После того как введены данные в столбце «Тест 2», рассчитывается прирост показателя за год по формуле В.И. Усакова. Значение прироста появляется в столбце «Прирост» и выражается в процентах. В столбце «Оценка» в виде числовых значений приводятся темпы прироста по шкале оценок В.И. Усакова:

Значение в столбце «Оценка»	Темпы прироста	Оценка	За счет чего достигнут прирост
1	До 8 %	неудовлетворительно	За счет естественного роста

2	8 – 10 %	удовлетворительно	За счет естественного роста и роста естественной двигательной активности
3	10 – 15 %	хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
4	Свыше 15 %	отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

VI. Информационно - методическое обеспечение

Материально техническое обеспечение программы

Материалы оборудования	Учебно-наглядные пособия	Информационные и технические средства
<p>1.Оборудование для ходьбы, бега, равновесия: доска с ребристой поверхностью (1 шт), доска с зацепами (1 шт), скамейка гимнастическая(4 шт), «островки» (8 шт), куб (4 шт), фишки (15 шт),</p> <p>2.Оборудование для прыжков: обручи (25 шт), бруски (3 шт), палки (47 шт); мат гимнастический (4 шт), скакалка (25 шт).</p> <p>3.Оборудование для катания, бросания, ловли: Кегли (10 шт), мешочек с грузом (10 шт), мишень навесная (1 шт), мячи большие (25 шт), малый (25 шт), набивной мяч (4 шт), баскетбольное кольцо (2 шт).</p> <p>4. Оборудование для ползания и лазанья: Дуга (3 шт), канат (2 шт), гимнастическая стенка (1 шт), туннели (2шт).</p>	<p>Наглядно - дидактический материал;</p> <p>Игровые атрибуты; «Живые игрушки» (воспитатели или дети, одетые в соответствующие костюмы);</p> <p>Считалки, загадки;</p>	<p>1.Магнитофон;</p> <p>2.СD и аудио материал Екатерина и Сергей Железновых, И.Каплуновой, И.Новоскольцевой.</p> <p>3. Слайды</p> <p>4.Дидактические игры</p>

Методическое обеспечение

1. Образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, 2014 г., в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.
- 2.Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку лёгкой. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
- 3.Вавилова Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада – М.: Просвещение, 2000.
- 4.Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников: 4-7 лет. – М.: ВАКО, 2007.
- 5.Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
6. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. Ростов н/Д: Феникс,2008.
7. Необычные физкультурные занятия для дошкольников/авт.- сост. Е.И. Подольская. – Волгоград: учитель, 2010.
8. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. Конспекты занятий. - М.: Мозаика - Синтез, 2009.
9. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: Мозаика- Синтез, 2014.
10. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. - М.: Мозаика-Синтез, 2008.
11. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3 - 7 лет: Пособие для педагогов дошкол. Учреждений: В 3 ч. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. - Ч. 1: Программа «Старт». Методические рекомендации. - 320 с.

Список детей подготовительной к школе группы посещающие кружок
«Весёлая атлетика»

1. Белоконь Полина
2. Демаев Ибрагим
3. Жуков Саша
4. Кудренко Ева
5. Поворова Арина
6. Потеряева Любовь
7. Соловьёва Соня
8. Харыбина Мира
9. Худякова Катя
10. Цимбал лена
11. Кузьменко Саша
12. Шведов Захар

Календарно-тематическое планирование на 2024-2025 учебный год

№	Тема	Программное содержание	Кол. часов	Дата	Примечание
Сентябрь					
1.	ООД 1 Перестроения в шеренгу и колонну по одному. Медленный бег 2 мин. Основные виды движения: 1. Прыжок в длину с места. 2. Метание малого мяча вдаль. П/и с мячом: «Охотники и утки».	1. Повторить технику выполнения прыжка в длину с места, сильно отталкиваясь ногами, помогая себе руками. 2. В метании продолжать учить детей выполнять сильный замах одной рукой. 3. Воспитывать силу воли.	1 ч.	03.09.	
2.	ООД 2 Ходьба с заданиями и бег с заданиями (бег со сменой направления и темпа). Повороты на месте и в движении. Медленный бег 2 мин. Бег с заданиями: с поворотами на 180 и 360 градусов. Основные виды движения: 1. Прыжки с продвижением вперед. 2. Метание малого мяча в цель одной рукой. П/и «третий лишний».	1. Учить детей выполнять несколько прыжков вперед, не останавливаясь, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. 2. Закрепить технику метания малого мяча вдаль, с сильным замахом руки. 3. Воспитывать старание и настойчивость в достижении положительного результата.	1ч	10.09.	
3.	ООД 3 Соревнование между двумя командами группы. «Сильным, ловким вырастай!» 1. Эстафета «Озорные мячи». 2. «Попади в обруч». 3. Прыжки в длину «Кто дальше». 4. Бег с преодолением препятствий.	1. Развивать у детей физические и волевые качества. 2. Умение ставить перед собой цель и достигать её. 3. Закрепить умение бросать и ловить мяч, выполнять прыжки, приземляясь на полусогнутые ноги.	1ч.	17.09	
4.	ООД 4 Ходьба с заданиями и бег с заданиями (бег со сменой направления и	1. Учить ходить детей по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие и правильную осанку.	1ч	24.09.	

	<p>темпа). Повороты на месте и в движении. Медленный бег 2 мин. Бег с заданиями: с поворотами на 180 и 360 градусов. Ходьба с заданиями и бег с заданиями Повороты на месте направо, налево, кругом.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине - присесть, встать и пройти дальше; боком приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах. 3. Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками и перебрасывание друг другу. <p>п/и «ловишки» мп/и «Угадай, кого не стало»</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. Упражнять в прыжках, приземляясь на полусогнутые ноги. 3. Продолжать учить детей бросать и ловить мяч двумя руками, не прижимая его к себе. 4. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов. 			
		Октябрь			
5.	<p>ООД 5</p> <p>Построение в шеренгу, в колонну по одному.</p> <p>Игра на внимание «Встань первым?». Основные виды движений:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки с высоты (40 см). 2. Пролезание через три обруча, в обруч прямо и боком. 3. Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками. <p>п/и «мы - весёлые ребята» мп/и «тихо - громко»</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить детей ходить в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга. 2. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. 3. Повторить умение пролезать через обручи, сгруппировавшись. 4. Продолжать учить детей отбивать мяч ладонью о пол, продвигаясь вперёд и забрасывая его в корзину. 	1ч	01.10.	
6.	<p>ООД 6</p> <p>Ходьба и бег с высоким подниманием бедра, с</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить выполнять прыжки вверх из глубокого приседания. 	1ч	08.10.	

	<p>выполнением задания на внимание (с остановкой, с поворотом). Основные виды движений: 1. Прыжки вверх из глубокого приседа. 2. Бросок мяча из-за головы на дальность. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе прямо, подтягиваясь руками. п/и «хитрая лиса» мп/и «пеньки, тропинка, копна».</p>	<p>2. Упражнять в метании мяча вдаль, выполняя замах двумя руками и сильный толчок. 3. Закрепить умение в ползании по гимнастической скамейке на животе. 4. Воспитывать настойчивость в выполнении упражнений.</p>			
7.	<p>ООД 7 Ходьба и бег с заданиями (поворотами на 180 и 360 градусов). Медленный бег 2-3 мин. Основные виды движений: 1. Прыжки в длину с места и с разбега. 2. Подлезание под скамейку прямо и боком. 3. Кувырок-перекат через голову вперёд. Эстафета «Озорные мячи»: 1. «Туннель» Прокатывание мяча между ног; передача мяча над головой. 2. «Передал - садись». 3. «Морская волна».</p>	<p>1. Учить детей в прыжках выполнять одновременно замах руками и отталкивание ногами, приземляясь на полусогнутые ноги. 2. Продолжать учить детей выполнять кувырок в группировке. 3. Закрепить лазание под скамейкой, не задевая её спиной. 4. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.</p>	1ч	15.10.	
8.	<p>ООД 8 Ходьба с различным положением рук. Чередование бега с ходьбой (с заданием на внимание). Основные виды движений: 1. Метание вдаль медбола из-за головы 2. Прыжок в высоту «ножницами».</p>	<p>1. Учить бросать набивной мяч вдаль, выполняя правильный замах руками. 2. Упражнять детей в энергичном отталкивании в прыжках в высоту. 3. Закрепить с детьми технику выполнения кувырка через голову вперёд. 4. Воспитывать настойчивость в</p>	1ч.	22.10.	

	3. Кувырок через голову вперёд 2-3 раза подряд. П/и «охотники и утки», «салка на одной ноге».	достижении положительных результатов.			
9.	<p>ООД 9</p> <p>Построение в шеренгу, повороты направо, налево. Перестроение из колонны по одному в две колонны. Ходьба с различным положением рук. Чередование бега с ходьбой (с заданием на внимание).</p> <p>Основные виды движений:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки несколько подряд (многоскоки). 2. Прыжки с длину с разбега. 3. Метание набивного мяча вдаль из-за головы. <p>Эстафета на гимнастической скамейке:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Переправа» Подлезать под первую скамейку прямо, под вторую - боком, обратно бегом. 2. «Пройди по узкой стороне дорожки». 3. «Подтянись на животе». 4. «Пройди в приседе». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить выполнять прыжки вперёд, не останавливаясь, приземляясь на полусогнутые ноги. 2. Упражнять в прыжках в длину с разбега, выполняя сильное отталкивание ногами, приземляясь на полусогнутые ноги. 3. Продолжать учить выполнять бросок утяжелённого мяча вперёд, укрепляя мышцы рук и живота. 4. Закрепить с детьми правила соревнования. 	1ч.	29.10.	
		Ноябрь			
10.	<p>ООД 10 Ходьба и бег с заданиями в колонне по одному и в рассыпную. Длительный бег в медленном темпе (3 мин.). Основные виды движений:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах через доску вправо и влево, положенную на полу (ширина 40 см). 2. Метание в горизонтальную цель малым мячом правой и 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить прыжкам из стороны в сторону, сохраняя равновесие. 2. Упражнять детей в метании в горизонтальную цель, выполняя правильный замах рукой. 3. Продолжать учить детей выполнять ходьбу по скамейке, сохраняя правильную осанку и равновесие. 4. Воспитывать смелость при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. 	1 ч.	05.11.	

	<p>левой рукой способом от плеча с расстояния 4-5 м.</p> <p>3. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, руки в стороны. П/и «удочка».</p> <p>мп/и «придумай фигуру».</p>				
11.	<p>ООД 11</p> <p>Ходьба и бег с различным темпом, меняя направление. Построение в 3 колонны. Основные виды движений:</p> <p>1. Запрыгивание на гимнастическую скамейку высотой 20 см, ходьба боком приставным шагом, перешагивая через кубики, спрыгивание с поворотом на 90 градусов.</p> <p>2. Кувырок-перекат через голову вперёд 2-3 раза подряд.</p> <p>п/и «пустое место».</p> <p>мп/и «тихо - громко».</p>	<p>1. Развивать силу отталкивания при запрыгивании на гимнастическую скамейку.</p> <p>2. Сохранять равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке с преодолением препятствия.</p> <p>3. Закрепить технику выполнения кувырка через голову вперёд.</p>	1ч.	12.11.	
12.	<p>ООД 12</p> <p>Ходьба в колонне по одному противходом; ходьба и бег с заданиями. Прыжки приставными шагами (правым и левым плечом).</p> <p>Основные виды движений:</p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки.</p> <p>2. Прыжки через мягкие модули 3-4 подряд.</p>	<p>1. Развивать координацию движения при ходьбе по гимнастической скамейке.</p> <p>2. Упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги.</p> <p>3. Продолжать учить детей выполнять правильный хват за рейку гимнастической стенки, при подъёме вверх и спуске вниз.</p> <p>4. Воспитывать смелость при выполнении упражнений на возвышенности.</p>	1 ч.	19.11.	

	3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт. п/ и «Борьба за мяч» (программа «Старт», ч.3, стр.155) мп/и «летает - не летает».				
13.	ООД 13 Ходьба и бег в колонне по одному, по двое; ходьба коротким и длинным шагом. Бег с заданиями. Броски медбола от груди. Основные виды движений: 1. Лазанье по гимнастической стенке переход с пролёта на пролёт по диагонали. 2. Прыжки на левой и правой ногах через шнуры. 4. Упражнение «крокодил». П/ игра «кого назвали, тот ловит». мп/и «поменяемся местами».	1 . Продолжать учить детей выполнять правильный хват руками за рейку гимнастической стенки. 3. Упражнять детей в прыжках при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах. 4. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.	1 ч.	26.11.	
		Декабрь			
14.	ООД 14 Ходьба с различным положением рук, с перешагиванием через предметы. Бег в медленном темпе до 3 минут. Основные виды движений: 1. Прыжки с гимнастической скамейки: - с подтянутыми коленями к груди «кенгуру»; - с разведёнными руками и ногами в стороны «маугли». 2. Метание вдаль мешочков. 3. Прыжки через предметы 4-5.	1. Учить детей выполнять прыжки с энергичным отталкиванием от скамейки и приземлением на полусогнутые ноги, сохраняя равновесие. 2. Упражнять детей в умении выполнять круговой захват рукой при метании вдаль мешочков. 3. Упражнять в прыжках, приземляясь на полусогнутые ноги, не останавливаясь. 4..Воспитывать дружеские взаимоотношения в подвижных играх.	1 ч.	03.12.	

	П/игра «чьё звено быстрее соберётся» Мп/и «сбей кеглю».				
15.	<p>ООД 15</p> <p>Ходьба на носках, на пятках, приставными шагами вперед и боком.</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра, с изменением направления.</p> <p>Медленный бег 3 мин.</p> <p>Основные виды движений:</p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, мяч в прямых руках над головой, на середине подпрыгнуть вверх, мягко приземлиться на скамейку, продолжить ходьбу.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах: в обруч - ноги вместе, из обруча - ноги врозь.</p> <p>3. Метание набивного мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой способом снизу с расстояния 4-5 м.</p> <p>4. Лазанье по гимнастической стенке вверх разноимённым способом и спуск вниз не пропуская реек.</p> <p>п/и «охотники и утки» мп/и «лягушки и цапля».</p> <p>Спокойная ходьба по залу.</p>	<p>1. Учить детей сохранять равновесие, при ходьбе по скамейке.</p> <p>2. В прыжках закрепить технику приземления.</p> <p>3. Упражнять детей в метании набивного мяча в горизонтальную цель.</p> <p>4. Продолжать учить детей лазать по гимнастической стенке вверх, не пропуская реек.</p> <p>5. Воспитывать смелость у детей при выполнении упражнений на высоте.</p>	1ч.	10.12.	
16.	<p>ООД 16</p> <p>Ходьба приставным шагом вперед, боком, назад, широким шагом, с изменением направления.</p> <p>Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с изменением темпа.</p> <p>Основные виды</p>	<p>1. Учить бросать набивной мяч двумя руками из разных исходных положений.</p> <p>2. Повторить ходьбу по скамейке с перешагиванием предметов, сохраняя правильную осанку и равновесие.</p> <p>3. Продолжать учить детей</p>	1 ч.	17.12.	

	<p>движений:</p> <p>1. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы; от груди.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая набивные мячи.</p> <p>3. Прыжки через шнуры (палки) на двух ногах без паузы (расстояние между шнурами 50 см).</p> <p>П/и «два мороза» Мп/и «добрые слова»</p>	<p>прыгать в длину с места, отталкиваясь ногами, помогая себе руками и приземляясь на полусогнутые ноги.</p> <p>4. Воспитывать трудолюбие, выполняя физические упражнения.</p>			
		Январь			
17.	<p>ООД 17</p> <p>Повороты прыжком на месте налево, направо. Размыкание приставными шагами на вытянутые руки вперед в колонне, в стороны (в шеренге). Медленный бег на выносливость 3 мин. Основные виды движений:</p> <p>1. Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с ноги на ногу, продвигаясь вперед (расстояние 6 м); - через набивные мячи (6-8 шт.); - с мячом, зажатым между колен (5-6 м). <p>2. Акробатические упражнения «берёзка», «шпагат», «мостик».</p> <p>Эстафеты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «передал - садись»; - «попади в кольцо»; - «морская волна». <p>и/у «Паровозик»</p>	<p>1. Учить сохранять равновесие и координацию движений рук и ног, выполняя прыжки с ноги на ногу.</p> <p>2. Развивать гибкость в выполнении акробатических упражнений на полу.</p> <p>3. Закрепить правила эстафет.</p>	1 ч.	14.01.	
18.	<p>ООД 18</p> <p>Ходьба и бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с чередованием с ходьбой. Бег спиной вперед. Основные виды движений:</p>	<p>1. Учить прыгать на двух ногах через предметы, запрыгивать и спрыгивать с кубов (40x40), помогая себе руками и мягко приземляясь на полусогнутые ноги в коленях.</p>	1ч.	21.01.	

	<p>1. Прыжки на двух ногах через предметы, запрыгивать и спрыгивать с кубов (40x40).</p> <p>2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая набивной мяч головой.</p> <p>3. Акробатические упражнения: «крокодильчики», «экскаватор», «ловкий чертёнок».</p> <p>П/и «выше ноги от земли»</p> <p>Мп/и «кто сделает меньше прыжков».</p>	<p>2. Упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.</p> <p>3. Развивать гибкость в акробатических упражнениях на полу.</p> <p>4. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.</p>			
19.	<p>ООД 19</p> <p>Ходьба и бег широким шагом, с изменением направления, с изменением темпа.</p> <p>Основные виды движений:</p> <p>1. Прыжки через медбол прямо и боком, через обруч несколько раз подряд.</p> <p>2. Кувырок-перекат вперёд несколько раз подряд.</p> <p>3. И/у «крокодильчики», «экскаватор», «ловкий чертёнок».</p> <p>П/и «пожарные на учении»</p> <p>Мп/и «оттолкни мяч»</p>	<p>1. Учить выполнять прыжки на двух ногах из разных исходных положений, энергично отталкиваясь ногами от пола и приземляясь на полусогнутые ноги.</p> <p>2. Упражнять детей в кувырках через голову вперёд, сохраняя группировку.</p> <p>3. Повторить акробатические упражнения на полу для развития гибкости.</p> <p>4. В подвижных играх воспитывать честность.</p>	1ч.	28.01.	
		Февраль			
20.	<p>ООД 20</p> <p>Ходьба гимнастическим шагом, с высоким подниманием бедра.</p> <p>Прыжки боком приставными шагами.</p> <p>Медленный бег на выносливость.</p> <p>Основные виды движений:</p> <p>1. Упражнения на гимнастической скамейке: выпад, корзинка.</p> <p>2. Метание в висящий большой мяч предметом с расстояния 3 м.</p> <p>3. Отжимание с упором рук на гимнастическую скамейку.</p> <p>П/и «третий лишний»</p> <p>И/у «ловкий чертёнок».</p>	<p>1. Учить детей сохранять равновесие при выполнении упражнений на высоте.</p> <p>2. Укреплять мышцы живота, спины, ног и рук, выполняя отжимание в упоре на гимнастическую скамейку.</p> <p>3. Упражнять детей в метании в цель одной рукой, способом сверху.</p> <p>4. Воспитывать трудолюбие, выполняя физические упражнения.</p>	1ч.	04.02.	

21.	<p>ООД 21 Ходьба, ходьба с заданиями на внимание. Чередование бега в колонне по одному с бегом в рассыпную. Медленный бег на выносливость 3 мин. Основные виды движений:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах через мягкие кубы (40х40), запрыгивать и спрыгивать. 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой. 3. Упражнение «тачка» в парах. <p>П/и «мяч соседу» Мп/и «тихо - громко».</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить прыгать на двух ногах через предметы, запрыгивать и спрыгивать с кубов (40х40), помогая себе руками и мягко приземляясь на полусогнутые ноги в коленях. 2. Упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. 3. Повторить правильное исходное положение упражнения «тачка» и выполнить его. 4. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой. 	1 ч.	11.02.	
22.	<p>ООД 22 Ходьба с изменением частоты шагов и темпа, с носка сохраняя правильную осанку. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Основные виды движений:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятку к носку, руки за голову; руки на поясе. 2. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте, в ходьбе и беге вперёд. <p>. Эстафета «полоса препятствий» Мп/и «лягушки и цапля».</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить детей правильно держать скакалку за ручки, выполняя разные задания с ней. 2. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по узкой стороне скамейки. 3. Укреплять мышцы живота, спины, ног и рук, выполняя упражнения на тренажёрах. 4. Воспитывать взаимопомощь в играх-соревнованиях. 	1ч	18.02.	

23.	<p>ООД 23</p> <p>Бег с чередованием с ходьбой до 4-5 минут.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». 2. Отжимание на перекладине в висе на руках и упором ног в пол. 3. Метание мешочков вдаль правой и левой руками в горизонтальную цель. <p>П/и «догони свою пару» Мп/и «попади в обруч».</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в прыжках в длину с разбега, сильно отталкиваясь ногами и приземляясь на полусогнутые ноги. 2. Повторить отжимание в висе на перекладине, сохраняя прямое туловище и правильный хват руками за перекладину. 3. Закрепить сильный размах руками в метании мешочков в цель. 4. Воспитывать трудолюбие при выполнении физических упражнений. 	1ч	25.02.	
		Март			
24.	<p>ООД 24</p> <p>Ходьба с перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо, влево.</p> <p>Бег на выносливость 4-5 минут.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. 2. Элементы спортивной игры «баскетбол» <p>П/и «охотники и зайцы» И/у «гусиная прогулка»</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнения метания в горизонтальную цель. 2. Закрепить технику выполнения прыжков. 3. Упражнять в бросании мяча в баскетбольную корзину: с места, с ведением мяча, в прыжке. 4. Формировать интерес к спортивным играм. 	1ч.	04.03.	
25.	<p>ООД 25</p> <p>Ходьба и бег в различных направлениях, с изменением частоты шагов и темпа.</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра.</p> <p>Бег с захлестом голени.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить выполнять лазанье по гимнастической стенке по диагонали, выполняя правильный хват руками за рейки. 2. Закрепить технику выполнения метания в горизонтальную цель. 	1 ч.	11.03.	

	<p>1. Лазанье по гимнастической стенке переход с пролёта на пролёт по диагонали.</p> <p>2. Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние до цели 3 м).</p> <p>3. И/у «крокодильчики», «экскаватор», «ловкий чертёнок».</p> <p>Эстафеты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение мяча; - бег с двумя мячами; - бег с двумя мячами, третий вести ногой; - ходьба «пауки» с мячом на животе. <p>Спокойная ходьба в колонне по одному, выполняя упражнения на дыхание.</p>				
26.	<p>ООД 26</p> <p>Школа мяча (программа «Старт», ч.1 стр.259)</p>	<p>1. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками после отскока от пола.</p> <p>2. Продолжать учить детей отбивать мяч правой и левой рукой поочерёдно.</p> <p>3. Развивать координацию движений рук при работе с мячом.</p> <p>4. Формировать интерес к играм с мячом.</p>	1 ч.	18.03.	
27.	<p>ООД 27</p> <p>Школа скакалки (программа «Старт», ч.1 стр.254)</p>	<p>1. Учить захватывать руками за ручки скакалки свободно без напряжения, развёрнутыми пальцами вперёд.</p> <p>2. Упражнять детей вращать скакалку кистями слегка согнутых рук.</p> <p>3. Развивать равновесие при перепрыгивании через скакалку разными способами: на месте, в движении.</p>	1 ч.	25.03.	
		Апрель			
28.	<p>ООД 28</p> <p>Ходьба с перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо, влево.</p>	<p>1. Закрепить технику выполнения прыжков.</p> <p>2. Упражнять в бросании мяча в баскетбольную корзину: с места, с ведением мяча</p>	1 ч.	01.04.	

	<p>Бег на выносливость 4-5 минут.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. 2. Элементы спортивной игры «баскетбол» п/и «охотники и зайцы» и/у «гусиная прогулка» 	<p>в прыжке.</p> <p>3. Формировать интерес к спортивным играм.</p>			
29.	<p>ООД 29</p> <p>Повороты направо, налево, кругом, перестроение из одной колонны, в две, три. Ходьба и бег с заданиями.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье под шнуром боком, не касаясь его. 2. Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние до цели 3 м). 3. И/у «Достань мяч!» <p>Эстафеты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение мяча; - бег с двумя мячами; - бег с двумя мячами, третий вести ногой; - ходьба «пауки» с мячом на животе. - Спокойная ходьба в колонне по одному, выполняя упражнения на дыхание. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить выполнять лазанье под веревкой, сгруппировавшись. 2. Закрепить технику выполнения метания в горизонтальную цель. 3. Повторить правила эстафет. 4. Воспитывать взаимопомощь в играх-соревнованиях. 	1ч.	08.04.	
30.	<p>ООД 30</p> <p>Ходьба и бег в колонне по одному, по двое; ходьба коротким и длинным шагом. Бег с заданиями. Броски медбола от груди.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на батутах с подтягиванием ног к груди, разведением рук и ног в стороны. 2. Метание набивного 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить умения детей выполнять прыжки на батуте, отталкиваясь сильно ногами и помогая себе руками. 2. Упражнять в метании набивного мяча вдаль способом сверху. 3. Укреплять мышцы живота, спины, ног и рук, выполняя упражнение «лодочка». 4. В подвижных играх воспитывать честность. 	1ч.	15.04.	

	<p>мяча вдаль из исходного положения стоя.</p> <p>3. И/у «Лодочка»</p> <p>П/и «быстро возьми, быстро положи»</p> <p>Мп/и «кто ушёл».</p>				
31.	<p>ООД 31</p> <p>Ходьба и бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с чередованием с ходьбой. Бег спиной вперёд.</p> <p>Основные виды движений:</p> <p>1. Упражнения на велотренажёрах, беговой дорожке, тренажёрах для брюшного пресса.</p> <p>2. Лазанье на гимнастическую стенку вверх разноимённым способом, не пропуская реек.</p> <p>Упражнения на гимнастической стенке: «уголок», «кольцо», «Веточка качается».</p> <p>Эстафеты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки через набивные мячи; - передал - садись; - бросок в кольцо; - через туннель. <p>И/у «Паровозик»</p>	<p>1. Укреплять мышцы живота, спины, ног и рук, выполняя упражнения на тренажёрах.</p> <p>2. Закрепить правильный хват рук при лазании по гимнастической стенке (четыре пальца вверх, большой снизу).</p> <p>3. Воспитывать взаимопомощь в играх-соревнованиях.</p>	1ч.	22.04.	
32.	<p>ООД 32</p> <p>Повороты направо, налево, кругом, перестроение из одной колонны, в две, три.</p> <p>Ходьба и бег с заданиями.</p> <p>Основные виды движений:</p> <p>1. Прыжки через медбол прямо и боком, через обруч несколько раз подряд.</p> <p>Отжимание с упором рук на гимнастическую скамейку.</p> <p>п/и «жмурки»</p>	<p>1. Продолжать учить детей выполнять прыжки на двух ногах из разных исходных положений, энергично отталкиваясь ногами от пола и приземляясь на полусогнутые ноги.</p> <p>2. Укреплять мышцы живота, спины, ног и рук, выполняя отжимание в упоре на гимнастическую скамейку.</p> <p>3. Повторить упражнения на тренажёрах.</p> <p>4. В подвижных играх воспитывать честность.</p>	1ч.	29.04.	

Май					
33.	<p>ООД 33</p> <p>Прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед, Ходьба и бег с заданиями.</p> <p>Основные виды движений:</p> <p>1. Прыжки с высоты 40 см в определенное место.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.</p> <p>3. Лазанье на гимнастическую стенку одноимённым способом и спуск вниз, не пропуская реек.</p> <p>п/и «удочка»</p>	<p>1. Продолжать учить детей прыгать с высоты, приземляясь на полусогнутые ноги, сохраняя равновесие.</p> <p>2. Упражнять детей в лазанье на гимнастическую стенку, выполняя правильный хват руками (четыре пальца вверх и большой снизу).</p> <p>3. Повторить с детьми ходьбу по скамейке, обращая внимание на правильную осанку.</p> <p>4. Развивать координацию движений в прыжках с заданием.</p> <p>5. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.</p>	1ч.	06.05.	
34.	<p>ООД 34</p> <p>Весёлые эстафеты.</p>	<p>Совершенствовать в играх-эстафетах навыки бега, ловкости и двигательных способностей.</p>	1ч	13.05	
35.	<p>ООД 35</p> <p>Упражнения на развитие координации движения.</p>	<p>Упражнять в равновесии (скамья, мяч.)</p>	1ч	20.05	
36	<p>ООД 36</p> <p>Игровые упражнения с мячом (элементы футбола)</p>	<p>Техника работы с мячом.</p> <p>Умение слушать и соблюдать правила игры.</p>	1ч	27.05	
	<p>Всего часов:</p>		36		

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ С 4 ДО 7 ЛЕТ.

№ п\п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Результаты	
				мальчики	девочки
1	Скоростные	Бег 30 м., сек.	4.	9.8-7.9	10.2-7.9
			5.	8.5-8.1	8.5-8.2
			6.	8.0-6.5	8.1-6.5
			7.	7.3-6.2	7.5-6.4
2	Ловкость	Челночный бег 3*10м., сек.	4.	16.1-12.9	15.05-12.5
			5.	12.8-11.1	12.9-11.1
			6.	11.2-9.9	11.3-10.0
			7.	10.8-10.3	11.3-10.6
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см.	4.	64.0-91.5	60.0-88.0
			5.	85.0-130	85.0-125
			6.	100-135	90.0-130
			7.	115-140	110-135
4	Выносливость	Продолжительность бега: 5 лет.-3-5 мин.; 6 лет.-5-10мин.; 7-10 лет.-бмин Дистанция, м.	5.	500-750	500-750
			6.	50-1.500	750-1.500
			7.	750-900	600-800
5	Гибкость	Наклон вперед: 5- блет - стоя на гимнастической скамейке, см.	5.	3-6	6-9
			6.	4-7	7-10

Показатели физической подготовленности М.А.Руновой, Г.Н.Сердюковской

Мониторинг

Тесты по определению скоростно – силовых качеств.

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

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

Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Прыжок в длину с места

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

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

Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Тесты по определению быстроты.

Бег на дистанцию 30 метров

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, шири на 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) — на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5 —7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» — взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 — 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Челночный бег 3X 10 метров

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

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Тесты по определению гибкости.

Наклон туловища вперед.

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

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

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Тесты по определению выносливости.

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

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

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

Тест предназначен для детей: 5 лет - дистанция 90 м; 6 лет - дистанция 120 м; 7 лет - дистанция 150 м.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Показатели	Мальчики	6 лет
	Девочки	
Бег 30 м (сек)	Мальчики	7,8 - 7,0
	Девочки	7,8 - 7,5
Прыжок в длину с места (см)	Мальчики	116 - 123
	Девочки	111 - 123
Метание набивного мяча 1 кг (см)	Мальчики	300 - 390
	Девочки	250 - 300
Наклон вперед из положения	Мальчики	0 + 7
	Девочки	0 + 9
Бег без учета времени (м)	Мальчики	680
	Девочки	650
Прыжки со скакалкой за 15 сек.	Мальчики	15
	Девочки	20
Показатели	Мальчики	7 лет
	Девочки	
Бег 30 м (сек)	Мальчики	7,0 - 6,0
	Девочки	7,2 - 7,0
Прыжок в длину с места (см)	Мальчики	125 - 130
	Девочки	116 - 125
Метание набивного мяча 1 кг (см)	Мальчики	350 - 400
	Девочки	300 - 350
Наклон вперед из положения сед ноги врозь	Мальчики	0 + 9
	Девочки	0 + 11
Бег без учета времени (м)	Мальчики	800 - 900
	Девочки	700 - 800
Прыжки со скакалкой за 15 сек.	Мальчики	20
	Девочки	25

