

ПРИНЯТО
на заседании педагогического
совета МАДОУ ДС №3 «Ласточка»
протокол №1 от 29.08.2024

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МАДОУ ДС №3 «Ласточка»
/ _____ Л.И. Саяхова
Приказ от 27.09.2024 №271-О



Программа дополнительного образования дошкольников "ЮНЫЙ ОЛИМПИЕЦ"

физкультурно–оздоровительной направленности
для детей дошкольного возраста от 5 до 6 лет

Содержание программы

	Пояснительная записка	4-8
I.	Содержание физкультурно-оздоровительной работы с использованием тренажеров и тренажерных устройств.	9-25
II.	Комплексно - тематическое планирование НОД с использованием тренажеров и тренажерных устройств.	26- 33
III.	Требование к уровню подготовки воспитанников	34-38
IV.	Способы проверки знаний, умений и навыков у детей дошкольного возраста от 6 до 7 лет	39-44
	Список литературы	45-47

Пояснительная записка

Правильное физическое воспитание детей - одна из ведущих задач дошкольных учреждений. Как для отдельного человека, так и для общества в целом самое дорогое богатство – здоровье. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека.

Одним из актуальных социальных вопросов в настоящее время является охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. В основе здоровья лежит способность организма приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды. Фундамент здоровья и формирования тела закладывается уже в дошкольном возрасте. Целенаправленное развитие функциональных возможностей детского организма обеспечивает повышение его устойчивости к неблагоприятным воздействиям.

Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет. Общеизвестно, что именно в период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, память. Эта общая слабость вызывает и самые различные расстройства в деятельности организма, не только ведет к понижению способности, но и расшатывает волю ребенка. Недаром выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность в знаниях, вера в свои силы. Поэтому крайне важно организовывать занятия физической культурой именно в

детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем всестороннее гармоническое развитие личности.

Важнейшей задачей, определяющей особую значимость физического воспитания как основы всестороннего развития, является формирование здорового, крепкого, закаленного, жизнерадостного, отзывчивого, инициативного ребенка, хорошо владеющего своими движениями любящего спортивные и физические упражнения способного к обучению в школе и к активной последующей творческой деятельности.

За время пребывания в детском саду дети проходят большой путь в развитии движений. Именно в дошкольном возрасте формируются двигательные навыки, закладываются основы для их дальнейшего совершенствования, прививается интерес и любовь к физкультуре. Поэтому сущность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ состоит в том, чтобы для каждого ребенка дошкольного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности. Так как, именно это является основным фактором, определяющим уровень обменных процессов в организме и, соответственно, состояние мышечной и сердечно-сосудистой систем.

Главной (или основной) целью физического воспитания в дошкольном учреждении является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение данной цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы.

Быстроразвивающиеся технологии, современные условия жизни и образования предъявляют высокие требования к уровню психофизического состояния дошкольников, к их общекультурной готовности, особенно в период подготовки к школьному обучению. Это

отражается и в требованиях Федерального государственного стандарта дошкольного образования, в котором указывается на то, что согласно целевым ориентирам, на этапе завершения дошкольного образования ребенок был подвижен, вынослив, владел ОВД, мог контролировать свои движения и управлять ими, т.е. был «физически развит». В связи с этим активизируется поиск новых эффективных подходов к оздоровлению, воспитанию и развитию детей средствами физической культуры, которые могли бы не только повышать физическую подготовленность, но и одновременно развивать умственные познавательные способности. Поэтому в качестве одной из эффективных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении являются занятия с использованием тренажеров и тренажерных устройств. В дошкольном учреждении используются тренажеры от простейших до тренажеров сложного устройства.

Наиболее целесообразны и полезны занятия с использованием тренажеров для детей старшего дошкольного возраста. К этому времени дети достаточно хорошо владеют сложными видами движений и способами их выполнения. В этом возрасте интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат, повышаются адаптационные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем к физическим нагрузкам. Старшие дошкольники обладают хорошей способностью адаптироваться к физическим нагрузкам разного характера, оказывающим тренирующее воздействие. Вместе с тем переносимые физические нагрузки должны находиться в зоне «умеренного напряжения». Рассматриваемый возрастной период в жизни детей 5-6 лет наиболее благоприятен для развития координационных и скоростно-силовых способностей, силы, выносливости и гибкости.

Цель данной программы – сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, развитие физических качеств, создание условий для удовлетворения их естественной потребности в движении и дозирование физической нагрузки с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей организма ребёнка.

Задачи:

• **организационные**

- создать условия для реализации потребностей в двигательной активности;
- функционально совершенствовать и повышать работоспособность организма ребенка;
- обеспечивать физическое и психическое благополучие, тренировку всех систем и функций организма ребёнка (сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки.

• **обучающие:**

- формировать двигательные умения, а так же приемы страховки при работе на тренажерах.

• **развивающие:**

- укреплять мышечный тонус ребёнка путём интенсификации его двигательной активности и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру;
- развивать общую выносливость организма ребенка и его физические качества: ловкость, координацию, выносливость, скоростно-силовые качества, чувство равновесия.

• **воспитывающие:**

- воспитывать интерес и любовь к занятиям спортом;

- воспитывать нравственно-волевые черты личности, активность, самостоятельность;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- приобщить ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Предполагаемые результаты реализации программы:

- Осознанное отношение к собственному здоровью
- Овладение доступными способами его укрепления
- Формирование потребности в ежедневной двигательной активности
- Развитие координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости.

I. Содержание физкультурно-оздоровительной работы с использованием тренажеров и тренажерных устройств.

В реализации данной программы участвуют дети в возрасте 6-7 лет. Срок реализации 1 год. Программа предполагает проведение одного занятия в неделю и используется при организации кружковой работы. Общее количество учебных занятий в год – 36. Общая длительность занятий по физической культуре на тренажёрах составляет 30-35 минут.

Педагогическая программа, как совокупность психолого-педагогических установок, определяющих специальный набор и компоновку этапов, форм, методов способов и приемов обучения, воспитательных средств, включает в себя алгоритмически выстроенные компоненты: цель – процедура – результат (М.В. Кларин, Б.Т. Лихачев).

Программа с использованием тренажеров и тренажерных устройств, строится на основе следующих принципов:

- **принцип постепенного увеличения нагрузки.** Этот принцип предусматривает постепенное увеличение нагрузки от занятия к занятию, без нарушения оздоровительно-развивающего эффекта.
- **принцип деятельности.** На занятиях ребенок находится в постоянном процессе открытия новых способов развития физических качеств. Способ познания происходит в движении и через движения посредством использования тренажеров и тренажерных устройств
- **принцип полового различия.** Развитие физических качеств основывается на особенностях физиологических функций и психологических процессов мальчиков и девочек: планируется различие в дозировке упражнений, различие в основных видах движений, различие по времени выполнения упражнений, различие в подборе оборудования

- **принцип взаимосвязи** развития физических качеств и основных видов движения. Двигательные умения тесно связаны с двигательными качествами, основные из которых – ловкость, быстрота, сила, выносливость. Связь эта взаимная. Чем шире, богаче арсенал движений, тем легче ребенку добиться успеха в двигательной деятельности.
- **принцип обогащения двигательного опыта** - это принцип основывается на том, что каждое изучаемое движение частично опирается на старые, уже выработанные координационные сочетания, которые вместе с новыми образуют новый навык. Чем тоньше, точнее и разнообразнее была деятельность двигательного аппарата, тем больше у ребенка запас условно-рефлекторных связей, тем большим числом двигательных навыков он владеет, легче усваивая новые формы движений, лучше приспособляясь к существующим и изменяющимся условиям деятельности.
- **принцип доступности и индивидуализации.** Это принцип предусматривает обучение детей с учетом возрастных особенностей и индивидуальных различий. Особенно важно определить посильность предлагаемых детям заданий.
- **принцип наглядности.** У дошкольников мышление конкретно, двигательный опыт мал, поэтому при обучении посредством тренажеров необходимо привлекать все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ использования тренажеров, моделирование, имитация, зрительные и звуковые ориентиры.
- **принцип сознательности и активности.** Принцип сознательности предусматривает воспитание у детей

инициативы, самостоятельности, умение творчески решать поставленные перед ними задачи. Принцип сознательности тесно связан с принципом активности. Успешное формирование двигательных навыков и развитие физических качеств во многом зависит от сознательного отношения детей к занятию. Этому способствуют применение различных приемов, таких как: объяснение важности и значения упражнений, соблюдение техники выполнения, привлечение детей к самоанализу и самооценки своих действий.

- **принцип систематичности.** Предусматривает регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха. В итоге ряда занятий как бы суммируется – возникает кумулятивный эффект системы занятий, т.е. происходит переход от краткосрочной к долговременной адаптации и таким образом возникают относительно стойкие адаптационные перестройки функционального и структурного характера, которые составляют основу физической подготовленности, тренированности и стабильных двигательных навыков.

Для эффективности работы по физическому развитию детей с использованием тренажеров и тренажерных устройств необходимо соблюдать ряд условий, которые обеспечивают оздоровительную направленность физкультурных занятий:

Условие первое. *Тренирующая нагрузка.*

Физкультурные занятия с детьми дошкольного возраста должны оказывать тренирующее воздействие на организм ребенка (В.Г.Фролов), Е.Н.Вавилова). В отличие от детей других возрастных групп организм старших дошкольников обладает высокими регуляторными

способностями, но использовать необходимо только физические нагрузки, адекватные возрастным возможностям.

Условие второе. *Аэробный эффект.*

Аэробные возможности являются физиологической основой общей выносливости и физической работоспособности.

Условие третье. *Восстанавливающие упражнения.*

После интенсивных движений предусмотрены паузы для восстановления пульса до исходного уровня. Только после того, как пульс придет в норму, можно предложить детям другие виды упражнений (В.Г.Алямовская).

Условие четвертое. *Упражнения на координацию движений, на равновесие, прыжки, и др. (В.Г.Алямовская).* Они развивают координационные механизмы нервной системы, способствуют психическому развитию, поэтому являются обязательным компонентом физкультурного занятия.

Условие пятое. *Эмоциональная разрядка.*

При работе на тренажерах дети испытывают эмоциональное напряжение, поэтому необходимо создавать ситуации, способствующие эмоциональной разрядке. Она позволяет детям сбросить накопившееся физическое и психическое напряжение, повышает способность организма усваивать кислород. Другими словами, эмоциональная разрядка, дает двойной оздоровительный эффект.

Занятия по физической культуре с использованием тренажеров отличаются от классической структуры занятия формами организации детей: упражнения на тренажерах используются как часть занятия и имеют вид подгрупповой и круговой тренировки.

- обучение основным видам движений осуществляться по трем этапам: обучение, закрепление, совершенствование;

- содержание и методика проведения занятия способствует достижению тренирующего и оздоровительного эффекта, оптимальной двигательной активности и развитию двигательных качеств.

Для достижения оздоровительного и развивающего воздействия упражнений на тренажерах, работа проводится с учетом индивидуальных возможностей детей, особенностей их физического и двигательного развития. Для этого дети распределяются на группы, в зависимости от трех основных критериев: состояния здоровья (группа здоровья), уровня физической подготовленности и половых принадлежностей. Особое внимание уделяется полоролевому воспитанию, которое заключается в следующем:

- в дозировке (например, девочки отжимаются 5 раз, а мальчики 10 раз), по времени (например, девочки прыгают через скакалку 1 минуту, мальчики 1,5 минуты),
- подборе оборудования (например, девочкам легкие гантели, а мальчикам более тяжелые),
- распределении ролей в подвижных играх (например, мальчики – медведи, а девочки – пчелки),
- расстановке и уборке снарядов (девочки всегда расставляют и убирают только мелкий, легкий инвентарь, а мальчики группкой в несколько человек – тяжелое оборудование),
- различии оценки деятельности (для мальчиков важно, что оценивается в их деятельности, а для девочек – кто их оценивает и как. Для мальчиков слово «молодец» эмоционально значимо, а для девочек следует подбирать слова с более сильным эмоциональным компонентом («Ты лучшая в этом движении», «Ты была похожа на балерину», «У тебя очень мягкие движения рукой, кистью», «У тебя самое бесшумное приземление».).

- мальчикам чаще напоминаем о способах выполнения, о требованиях к качеству, так как они больше нуждаются во внимании при «шлифовке» отдельных элементов, техники, чаще приходится использовать помощь в плане тактильно-мышечных ощущений.

- в работе с девочками чаще прибегаем к образцу, имитации, словесным указаниям.

В одну подгруппу входят практически здоровые дети - девочки и мальчики, с хорошей физической подготовленностью. Они отличаются быстротой и уверенностью действий, в случае неудачи не отступают от цели, а прилагают максимум, усилий для достижения намеченного результата, умеют самостоятельно принимать решения, находить целесообразный способ действий, сдерживать свои чувства и желания. Им свойственно отсутствие сомнения и страха при выполнении упражнений, высокое чувство активности и самостоятельности, умение слушать педагога, выполнять его указания и поручения.

В другую подгруппу входят дети - девочки и мальчики второй и третьей групп здоровья (часто болеющие дети, имеющие некоторые функциональные отклонения), слабой физической подготовленностью, неравномерностью развития основных видов движений, физических и волевых качеств.

Такое распределение дает возможность осуществить индивидуально - дифференцированный подход.

Весь период обучения дошкольников работе на тренажерах можно разделить на три этапа:

- подготовительный
- основной
- заключительный

На первом этапе обучения проводится ознакомление с тренажерами, а также первоначальное разучивание упражнения с ними. Это необходимо для того, чтобы создать у детей правильное представление о движении в целом и на тренажере в частности. С этой целью используется показ, объяснение и практическое апробирование тренажера самими детьми.

Таким образом, у детей образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику выполнения движения, и мышечными ощущениями.

На втором этапе упражнение на тренажере разучивается углубленно – уделяется внимание технике выполнения упражнения.

На третьем этапе происходит закрепление умения выполнения упражнений на тренажерах и совершенствование техники выполнения.

Таблица

Название этапа	Задачи	Пути реализации
Подготовительный (мотивационно-ознакомительный)	1. Для создания интереса детей к занятиям на тренажерах познакомить детей со спортивными комплексами города. 2. Провести наблюдение за тренировкой спортсменов на тренажерах и рассказать об их	Для детей организуются экскурсии в спортивные комплексы нашего города «Олимп» и «Геолог», где дети знакомятся не только с видами спорта, которыми можно заниматься в этих комплексах, но и с тренажерами, на которых тренируются и соревнуются взрослые и дети постарше. Они показывают, какие упражнения можно

	<p>положительном влиянии на физическое развитие и здоровье детей.</p> <p>3. Познакомить детей с некоторыми тренажерами и тренажерными устройствами в спортивном зале детского сада.</p> <p>4. Способствовать формированию интереса и познавательной активности к приобретению нового двигательного опыта</p>	<p>выполнить на этих тренажерах; чему учат тренеры своих воспитанников, рассказывают о приемах страховки на тренажерах и дают возможность попробовать свои силы в прыжках на больших батутах и мини-трампах.</p> <p>В спортивном зале подготовлена предметная среда: подготовлены тренажеры простейшего и сложного типа, а также изготовлено нестандартное оборудование.</p> <p>Предварительное знакомство детей с тренажерами проходит во время занятия с использованием тренажеров. Детям объясняются правила пользования ими, знакомят с основами безопасности. Они узнают о положительном влиянии таких занятий на свое здоровье, формируется</p>
--	--	---

		<p>осознанное отношение к своему здоровью, осваиваются доступные им способы его сохранения и укрепления. Проводятся вводные занятия с детьми, направленные на освоение техники выполнения упражнений на тренажерах и тренажерных устройствах. На каждом занятии используется игровая мотивация, способствующая повышению интереса к предстоящей деятельности.</p>
<p>Основной (формирующий)</p>	<p>1.Учить двигательным умениям и, а также приемам страховки при работе с тренажерами. 2.Укреплять мышечный тонус в двигательной активности. 3.Тренировать сердечно - сосудистую и дыхательную системы и физиологические</p>	<p>На формирующем этапе проходит основная работа по развитию физических качеств посредством тренажеров, тренажерных устройств. Вся работа основного этапа разбита по блокам: - Сила - Координация - Гибкость (используются тренажеры: гимнастический ролик,</p>

	<p>функции организма в оптимальных для данного возраста физических нагрузках.</p> <p>4. Развивать общую выносливость и физические качества детей.</p> <p>5. Воспитывать интерес к занятиям спортом и здоровому образу жизни.</p>	<p>эспандеры)</p> <p>- Скорость, выносливость (используются тренажеры: беговая дорожка, велотренажер)</p> <p>Все занятия имеют сюжетно-игровой характер, который выражается в целостной сюжетно-игровой ситуации, отражающей в условной форме окружающий мир ребенка; оно состоит из разнообразных имитационных движений и упражнений общеразвивающего воздействия («Путешествия», «Цирк», «Спортсмены», «Зоопарк» и т.д.).</p> <p>Тренажеры включаются, как часть занятия, в определенной последовательности от простых к более сложным, с одной стороны, с другой – тренажеры применяются</p>
--	--	---

		<p>В соответствии с основными видами движения. Так, выполняя ОВД прыжки и ползание по гимнастической скамье включаются силовые тренажеры: силовой тренажер на мышцы ног и рук, эспандеры, турник. Их использование способствует более эффективному развитию физических качеств, где для выполнения указанных движений задействована определенная группа мышц. Следующий цикл занятий направлен на развитие ОВД, таких как, ходьба по гимнастическому буму, прыжки через обручи с продвижением вперед, ползание по - пластунски до ориентира, прокатывая мяч, которые требуют координации движений, поэтому подключаются тренажеры бегущий по</p>
--	--	--

		<p>волнам, степ-платформа, батут, мини – твистер, диск здоровья, фитбол. Далее, следует цикл занятий, направленных на развитие движений: подлезание, вис на кольцах, согнувшись, прыжки через скакалку разными способами, где требуются такие физические качества как гибкость и выносливость, поэтому используются тренажеры: гимнастический ролик, эспандеры, велотренажер, беговая дорожка.</p> <p>Следующий цикл занятий предусматривает развитие основных видов движения: прыжки в длину с разбега, бег на выносливость. Для развития скоростно-силовых качеств и выносливости использовались тренажеры - велотренажер, беговая дорожка, эспандеры, силовой тренажер на мышцы ног.</p>
--	--	---

		<p>Последняя неделя каждого месяца является круговой тренировкой. Такой вид закреплению навыков в основных видах движения, развитию физических качеств, а также способствует решению многих воспитательных задач, таких как сплочения, здорового образа жизни, выдержки, положительного отношения к спорту, целеустремленности и др.</p> <p>Важным является обогащение детей представлениями о назначении и способах применения различных видов движений с применением тренажерных устройств, сходстве и различиях в силе, скорости, их практической целесообразности.</p> <p>Использование тренажеров на физкультурных занятиях способствует усложнению</p>
--	--	--

		<p>движений и наиболее экономичному их выполнению. Каждое задание нужно понять, осознать, стремиться выполнить правильно и качественно. Следует отметить, что занятия с тренажерами создают благоприятные условия для развития физических качеств и двигательной активности детей. Кроме того, эти занятия значительно повышают эмоциональный тонус, активизируют познавательную деятельность, воспитывают выдержку, решительность, смелость, любознательность, воображение, формируют умение бережно обращаться с пособиями, управлять своим поведением и обращаться со сверстниками. Потребность в движении превращается в упорядоченную и</p>
--	--	--

		осмысленную деятельность, стремлению к самосовершенствованию.
Заключительный (соревновательный)	<p>1. Совершенствовать технику выполнения основных видов движения.</p> <p>2. Продолжать развивать физические качества детей: силу, ловкость, быстроту, выносливость, координацию, гибкость, глазомер.</p> <p>3. Воспитывать дисциплинированность, активность, взаимопомощь, смелость, настойчивость, интерес к занятиям спортом, к результатам своих достижений и достижениям сверстников.</p>	<p>Наряду с занятиями построенными в традиционной форме, с использованием тренажеров, организуются занятия соревновательного характера: спортивные развлечения с участием родителей, спортивные досуги с участием родителей, спортивные состязания и др.</p> <p>При проведении таких мероприятий обращается внимание на правильность техники выполнения упражнений, заданий, кроме того решается ряд других развивающих и воспитательных задач.</p> <p>Особым результатом в работе по физическому развитию детей является активное участие родителей в данных мероприятиях.</p>

Структура занятий с использованием тренажеров традиционная и включает вводную, основную и заключительную части, что позволяет рационально распределить учебно-тренировочный материал.

Вводная часть – разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. Ее содержание соответствует содержанию традиционного физкультурного занятия: различные виды ходьбы, бега, корригирующие упражнения и т.д. Ей отводится до 3-5 минут.

Основная часть включает комплекс общеразвивающих упражнений, тренировочные упражнения на тренажерах и подвижную игру. После выполнения общеразвивающих упражнений дошкольники приступают к выполнению упражнений непосредственно на тренажерах.

Для проведения тренировки организуются так называемые станции – несколько групп тренажеров в количестве от 4-х до 8 и общим количеством тренажеров на них в соответствии с количеством детей в группе. Сущность тренировки заключается в том, что каждый ребенок упражняется последовательно на каждом виде тренажеров, причем сложность движений и степень нагрузки предлагается каждому ребенку в зависимости от его индивидуальных особенностей и физических возможностей, т.е. дети выполняют определенное количество повторений упражнения или им дается временной коридор для выполнения данного задания. От занятия к занятию число повторений увеличивается, а временной коридор удлиняется. Так, на первом занятии дети выполняют упражнение минимальное количество раз и минимальное время – 1 минута, а на каждом последующем занятии время выполнения увеличивается и доводится до 2 минут на каждой «станции» – тренажере.

Дети по сигналу одновременно приступают к упражнениям на своих местах. По истечении определенного времени по сигналу дети переходят к

смене «станций», тем самым определяя временную продолжительность выполняемого упражнения.

По окончании выполнения каждого задания на «станциях», во избежание переутомления, все дети выполняют дыхательные упражнения. После завершения тренировки организуется подвижная игра, которая подбирается с учетом степени нагрузки, полученной детьми, а также с учетом их пожеланий.

Третьей, заключительной части занятия на тренажерах отводится не более 3-4 минут. Для полного восстановления организма включаются элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, элементы дыхательной гимнастики, психогимнастические этюды, упражнения на релаксацию, игровые упражнения для формирования правильной осанки, укрепления свода стопы.

По мнению Л.В.Выгодского: «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Чем содержательней и эффективней будет обучение детей, тем значительней «зона актуального» развития ребенка и шире диапазон «зоны ближайшего» развития.

II. Комплексно-тематическое планирование непосредственно образовательной деятельности с использованием тренажеров и тренажерных устройств.

месяц	этап	блок	мотивация	неделя	перестроение	ходьба	бег	ОРУ	тренажеры	ОВД	Игровые упражнения	Подвижные игры (П/И)
сентябрь	Подготовительный (мотивационно-ознакомительный)		«Здравствуй тренажерный зал!»	I	- построение в шеренгу - прыжком перестроение в колонну - перестроение в ходьбе в две колонны	- обычная ходьба в колонне, по сигналу – ходьба враспынную -ходьба на носках, на пятках	- бег в среднем темпе 40сек., по сигналу – чередуя с ходьбой	ОРУ с мячом	Напольный диск» Утяжеленный предмет	➤ броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол ➤ броски малого мяча вверх двумя руками	«Качалочка» для мышц спины; ног; гибкости	в/п «Выше ноги от земли» м/п Этюд «Встреча друзей»
			«Поиграй с обручем!»	II	- построение в шеренгу - размыкание и смыкание приставным шагом - перестроение в колонну переступанием - для выполнения ОРУ в ходьбе в перестроение две колонны	- ходьба в колонне одна нога на пятке, другая на носке. - ходьба «Каракатицы» - выпадами, руки на поясе	- бег в колонне в чередовании с ходьбой (10м-х, 20м-б.) - бег спиной вперед	ОРУ с обручем	-Доска для пресса -Ролик гимнастический -Эспандер	➤ пролезание в ряд обручей боком в группировке(6 обручей); в один - правым боком, в другой – левым боком ➤ прыжки на двух ногах из обруча в обруч, которые положены в ряд на расстоянии 40см друг от друга(8шт.)	«Цапля» для мышц ног, координации	в/п «Ловишки с лентой» м/п «Не промахнись»
			«Веселая скакалочка»	III	- построение в шеренгу - повороты кругом - размыкание и смыкание приставным шагом - для выполнения ОРУ в ходьбе перестроение в две колонны	- обычная ходьба в колонне в чередовании с перекрестной ходьбой - на носках, на пятках - «змейкой» огибая предметы	- бег в колонне с заданиями на сигнал: - упор присев - остановка - «змейкой» огибая предметы	ОРУ со скакалкой	- Доска для пресса -«Бегущий по волнам» -Эспандер -Диск «здоровье»	➤ прыжки через короткую скакалку на двух ногах ➤ лазание по гимнастической стенке до верха произвольным способом с переходом на 3 пролета, спуск не пропуская реек	«Катание на морском коньке» Для мышц живота, ног; гибкости	в/п «Чье звено быстрее соберется» м/п «Найди и промолчи»
			«Мы - спортивные ребята»	IV	- построение в шеренгу - выполнение команд «Смирно», «Вольно» - для выполнения ОРУ в ходьбе перестроение в круг	- обычная ходьба в колонне с различным положением рук(вверх, в стороны, за голову, вперед и др.) - выпадами, приставляя ногу, на выпад- хлопок перед собой.	- бег в колонне с заданиями на сигнал: - упор присев - стойка на носках - поворот на 360* - смена направления бега	ОРУ со степ - платформой	- Доска для пресса -«Бегущий по волнам» -Ролик гимнастический -Эспандер -Диск «здоровье»	➤ прыжок в длину с места, расстояние 90см ➤ метание набивного мешочка (m=200) в вертикальную цель правой и левой рукой произвольным способом с расстояния 3,5-5м	«Растяжка ног» для мышц спины, ног; гибкости	в/п «Охотники и утки» м/п «Ловкие пальцы»

месяц	этап	блок	мотивация	неделя	перестроение	ходьба	бег	ОРУ	тренажеры	ОВД	Игровые упражнения	Подвижные игры (П/И)
октябрь	Подготовительный (мотивационно-ознакомительный)		«Подружись с мячом»	I	- построение в шеренгу - выполнение команд «Равныйсь», «Смирно», «Вольно» - прыжком перестроение в колонну - для выполнения ОРУ перестроение ходьбе в колонну по два	- ходьба в колонне мяч перед грудью в согнутых руках - на носках, мяч вверх - на наружных сводах стоп, мяч за головой - высоко поднимая колени, мяч в прямых руках перед собой	- бег в колонне мяч перед грудью в согнутых руках - боковой галоп, мяч вперед - подскоки, мяч вверх - легкий бег, на сигнал - остановка, отбить мяч об пол одной рукой, поймать двумя	ОРУ с мячом	Велотренажер -Батут -Силовой тренажер	<ul style="list-style-type: none"> ➤ отбивание мяча о пол одной рукой и ловля его двумя в ходьбе ➤ с небольшого разбега ударить ногой по мячу и сбить предмет с расстояния 2-2,5 м 	«Стойкий оловянный солдатик» Для мышц спины, живота, ног	в/п «Туннель» м/п «У кого мяч»
			«Спортивная карусель»	II	- построение в шеренгу - перестроение в колонну -повороты кругом - в движении перестроение через центр парами, движение противходом через центр перестроение в колонну - для выполнения ОРУ в ходьбе перестроение в колонну по два	- ходьба в колонне в чередовании с ходьбой на носках, руки вверх - на наружных сводах стоп, руки за спину - выпадами, руки на поясе - спиной вперед	- бег в колонне с заданием на сигнал: - поворот - подпрыгивание вверх с хлопком - смена направления бега - бег парами	ОРУ с обручем	-Беговая дорожка -Доска для пресса -Ролик гимнастический	<ul style="list-style-type: none"> ➤ пролезание в обруч прямо и боком в группировке ➤ прыжки на одной ноге из обруча в обруч, которые разложены по прямой 	«Ловкий чертенок» Для мышц спины, живота, ног	с/п «Сбей грушу» м/п «Эхо»
			«Скачи на все лады»	III	- построение в шеренгу - расчет на 1-2-3 -перестроение по расчету в 3 шеренги - повороты на месте - для выполнения ОРУ в ходьбе перестроение в колонну по два	- ходьба в колонне с заданиями: - высоко поднимая колено, руки в стороны - на носках, руки вверх - скрестным шагом - выпадами вперед, приставляя ногу, на выпад хлопок перед собой	- бег в колонне с заданиями: - тройками - выбрасывая прямые ноги вперед - захлестывая ноги назад -широким шагом	ОРУ со скакалкой	-Беговая дорожка -Доска для пресса -Ролик гимнастический -Эспандер	<ul style="list-style-type: none"> ➤ прыжки через короткую скакалку на одной ноге на месте ➤ лазание по гимнастической стенке до верха одноименным способом с переходом на следующий, спуск не пропуская реек 	«Ах, ладошки, вы, ладошки!» упражнение для осанки	с/п «Горячая картошка» м/п «Поменяем местами»
месяц	этап	блок	мотивация	неделя	перестроение	ходьба	бег	ОРУ	тренажеры	ОВД	Игровые упражнения	Подвижные игры (П/И)
			«Репортаж с туристического маршрута в страну подружков»	IV	- построение в шеренгу	- ходьба между предметами	- бег с ноги на ногу по ориентирам	ОРУ с мячом	- велотренажер	<ul style="list-style-type: none"> ➤ прыжки через кирпичики 		
			«Станция в страну подружков»	I	- выполнение команд «Смирно», «Вольно» колонны по звеньям - для выполнения ОРУ в ходьбе перестроение в колонну круг - для выполнения ОРУ перестроение в три колонны	- ходьба в колонне мяч перед грудью в внешней стороне стопы, согнутых руках - ходьба с высоким бегом «змейкой» - на носках, мяч вверх подниманием колена - на наружных сводах стоп, мяч за головой - ходьба приставным шагом боком, отбивая мяч перед собой	- бег в колонне с предметами - обычный бег в мячом перед грудью в согнутых руках, выполняя задания на сигнал: - остановка, отбить мяч о пол одной рукой и поймать двумя руками	ОРУ с мячом здоровья	-Батут -велотренажер; -Силовой тренажер -Беговая дорожка -мини - гвистер; -Доска для пресса -Ролик - силовой гимнастический тренажер; -Эспандер -Диск «здоровье» -утяжеленный предмет	<ul style="list-style-type: none"> ➤ прокатывание набивного мяча ➤ подбрасывание малого мяча вверх двумя руками и ловля его после хлопка ягодиц для мышц живота, координации спины, ног, рук; ➤ бросок мяча в стену одной рукой от плеча, ловля двумя руками 	«Карусель» Для мышц рук, ног, «Людочка» ягодиц для мышц живота, координации спины, ног, рук; гибкости	Р-я «Игра в/п «Пожиратель рыб» р-я «Холодно-жарко»

месяц	этап	блок	мотивация	неделя	перестроение	ходьба	бег	ОРУ	тренажеры	ОВД	Игровые упражнения	Подвижные игры (П/И)
декабрь	Основной (формирующий)	С и л а	«Мой друг мяч»	I	- построение в шеренгу - размыкание и смыкание - перестроение в колонну прыжком - в ходьбе по сигналу - перестроение в шеренгу и ходьба шеренгой, обратное перестроение - для выполнения ОРУ перестроение в шеренгу	- ходьба в колонне мяч перед грудью в согнутых руках - на носках, мяч за головой - с высоким подниманием колена, мяч вперед, коснуться коленом мяча - ходьба в колонне с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками	- бег в колонне с изменением темпа - бег, сменяя направляющего по сигналу - бег, поднимая прямые ноги в стороны, вперед и назад	ОРУ с мячом	- велотренажер; - диск здоровья; - батут; - доска для пресса	<ul style="list-style-type: none"> ➤ подбрасывание малого мяча вверх и ловля его двумя руками после отскока от пола ➤ метание набивного мяча (150гр) в горизонтальную цель правой и левой рукой способом снизу с расстояния 4-5м 	«Достань мяч» Для мышц шеи, спины, живота	в/п «Мяч над веревкой» м/п «Зевака»
			«Станем сильными!»	II	- построение в шеренгу - выполнение команд «Равныйсь», «Смирно», «Вольно» - расчет по порядку - для выполнения ОРУ перестроение в колонну по три, размыкание	- ходьба в колонне в чередовании с ходьбой: - вперед - на носках, руки вверх - скрестным шагом боком - на носках высоко поднимая колени, руки в стороны - ходьба в колонне противходом	- бег в колонне по полосе препятствий: - по доске, руки в стороны - «змейкой» огибая предметы - с ноги на ногу из обруча в обруч - пробегание в большой обруч	ОРУ обручем	- силовой тренажер; - воздушный тренажер «Бегущий по волнам»; - гимнастический роллер - эспандер; - мяч-массажер	<ul style="list-style-type: none"> ➤ прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед: в обруч - ноги вместе, из обруча – ноги врозь ➤ лазание по гимнастической стенке до верха разноименным способом с переходом на следующий, спуск не пропуская реек 	«Колобок» для мышц шеи, спины, живота; гибкости.	с/п «Большая черепаха» м/п «Поменяйся местами»
			«Смелые альпинисты» подгрупповое	III	- построение в 2 шеренги - в 3 шеренги	- ходьба короткой, длинной змейкой - чередуя ходьбу скрестным шагом с ходьбой выпадами вперед	- бег с преодолением препятствий - короткой и длинной змейкой	ОРУ «Разминка альпиниста»	- силовой тренажер; - эспандеры - гантели	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ходьба по бревну боком, приставным шагом, руки вперед ➤ ползание по гимнастической скамье на животе с чередующим перехватом рук(правая, левая) 	«Река, берег, парус» на укрепление осанки	в/п «Преодоление дорожки препятствий альпинистами» м/п «Найди где спрятано»
			«Здравствуй Спортландия» круговая тренировка	IV	- перестроение в 2 колонны	- ходьба на носках - ходьба на пятках - ходьба в полуприседе - ходьба гуськом	- бег с захлестыванием голени	ОРУ с набивным мячом.	- велотренажер; - диск здоровья; - батут; - силовые тренажеры; - беговая дорожка; - ролик гимнастический; - доска для пресса.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ спрыгивание с гимнастической скамейки из положения спиной вперед 	«Волшебный сон» релаксация	в/п Игра – эстафета «Салют»

месяц	этап	блок	мотивация	неделя	перестроение	ходьба	бег	ОРУ	тренажеры	ОВД	Игровые упражнения	Подвижные игры (П/И)
январь	Основной (формирующий)	Координация	«Путешествие в страну мячей»	I	- построение в шеренгу - повороты на месте - размыкание и смыкание - перестроение в 3 колонны - перестроение в колонну - для выполнения ОРУ - перестроение по звеньям	- ходьба в колонне с малым мячом в руке в чередовании: - с ходьбой на носках, руки за головой - на наружных сводах стоп, руки за спиной - на носках, высоко поднимая колени, руки вверх, передавать мяч в другую руку под коленом - с выпадами, приставляя ногу, руки в стороны, на выпад переложить мяч под коленом в другую руку	- бег в колонне с малым мячом в руке с заданиями на сигнал: - остановка, наклон, переложить мяч в другую руку за ногой - поворот, переложить мяч в другую руку над головой - присед, переложить мяч в другую руку под коленями	ОРУ с мячом	тренировка вестибулярного аппарата, развитие чувства равновесия - степ-платформа - бегущий по волнам - батут - мини-твистер	<ul style="list-style-type: none"> ➤ отбивание малого мяча от пола одной рукой, ловля его двумя руками в ходьбе, расстояние 3-4м ➤ передача двумя руками мяча от груди в парах 	«Экскаватор» для мышц спины, живота, ног, гибкости	с/п «Смелый охотник» м/п «Вызов по именам»
			«Силачи»	II	- построение в шеренгу - размыкание и смыкание - перестроение в 3 колонны - по звеньям - перестроение в колонну - для выполнения ОРУ - перестроение в две шеренги	- ходьба в колонне по полосе препятствий: - перекрестная ходьба по гимнастической скамейке - ходьба по степам расставленным в шахматном порядке - пролезание в обруч боком в группировке - ходьба по ребристой доске на носках, руки вверх	- бег в колонне с бегом: - парами - парами - в рассыпную - в колонне «змейкой», огибая предметы - с ноги на ногу по ориентирам	ОРУ обручем	- силовые тренажеры; - гимнастический ролик; - диск здоровья; - беговая дорожка	<ul style="list-style-type: none"> ➤ прыжки: стоя на месте и с продвижением вперед ➤ прокатывание обруча по прямой 	«Гусеница» веселый тренинг для мышц рук и ног	с/п «Горячая картошка» м/п «Вызов по имени»
			«Веселая аэробика» подгрупповое	III	- построение в шеренгу - расчет на первый, второй, третий, - перестроение по счету - для выполнения ОРУ - перестроение в три шеренги уступом	- ходьба с ритмичным прихлопыванием, прихлопыванием, двигаясь в колонне по кругу	- чередование обычного бега с бегом высоко поднимая колено	ОРУ «Ритмопластика»	тренировка вестибулярного аппарата, развитие чувства равновесия - степ-платформа - бегущий по волнам - мини-твистер - фитбол	<ul style="list-style-type: none"> ➤ напрыгивание на мягкое препятствие (горка матов) высотой 50см и спрыгивание на полусогнутые ноги ➤ ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине перепрыгнуть модуль высотой 10 см и продолжить ходьбу 	«Саранча» на растяжку мышц	с/п «Прокати мяч ногой в свой дом» (элементы футбола) м/п «Не теряй равновесия»
			«На арене циркачи» круговая тренировка	IV	- построение в шеренгу, - выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «Вольно» - перестроение в две колонны	- ходьба друг за другом); - ходьба со сменой положения рук; - ходьба с хлопком над головой;	Бег с ускорением		- батут силовые тренажеры - гимнастический ролик - диск здоровья - беговая дорожка - массажер	<ul style="list-style-type: none"> ➤ упражнение на растяжку мышц ног у гимнастической лестницы 	«Астры» снятие мышечного напряжения	Этюд «Факиры»

месяц	этап	блок	мотивация	неделя	перестроение	ходьба	бег	ОРУ	тренажеры	ОВД	Игровые упражнения	Подвижные игры (П/И)
февраль	Основной (формирующий)	Гибкость	«Красный мяч, синий мяч»	I	- построение в колонну - перестроение по расчету в два круга - перестроение в колонну - для выполнения ОРУ перестроение в две колонны	- ходьба в колонне с малым мячом в руке: - высоко поднимая колени, перекладывая мяч в другую руку под коленом - широким шагом, мяч переложить за ногой - перекрестная ходьба, на сигнал – остановка, отбить мяч о пол одной рукой, поймать двумя	- бег в колонне с малым мячом в руке, по сигналу – переложить мяч в другую руку над головой - боковой галоп - спиной вперед - с изменением темпа	ОРУ с мячом	- утяжеленный предмет (бутылочка с песком 500г) - фитболы	<ul style="list-style-type: none"> ➤ бросок малого мяча о стену одной рукой, ловля двумя руками (10-15 раз) ➤ передача мяча двумя руками от груди в парах из и.п.стоя на коленях, сидя по «турецки» 	«Паровозик» массаж спины»	в/п «Ловишка с мячом» м/п «У кого мяч?»
			«Детский стадион»	II	- построение в круг - расчет на 1-2й - перестроение по расчету в два круга - перестроение в колонну - для выполнения ОРУ перестроение в колонну по два	- обычная ходьба в колонне в чередовании с ходьбой по наклонной доске и гимнастической скамейке - на носках, руки вверх - боком приставным шагом, захватывая край скамейки пальцами ног	- легкий бег в колонне - бег по гимнастической скамейке - с ноги на ногу по ориентирам - с остановкой на сигнал - с изменением направления на сигнал	ОРУ с обручем	- велотренажер - гимнастический роллер - батут	<ul style="list-style-type: none"> ➤ метание малого мяча в движущуюся цель (катящийся обруч) произвольным способом ➤ ходьба по гимнастическому буму (скамье) навстречу друг другу; на середине разойтись уступая дорогу 	«Червячок» на растяжку мышц ног.	в/п «Эстафета с обручами» м/п «Эхо»
			«Мы гимнасты» подгрупповое	III	- построение в шеренгу - расчет на 1,2,3,4 - размыкание по расчету приставным шагом в правую, левую сторону - перестроение в колонну - для выполнения ОРУ построение врассыпную	- ходьба с перекатом с пятки на носок - ходьба выпадами - спиной вперед - по сигналу – ходьба в шеренге скрестным шагом боком «сиртаки», руки на плечи друг другу - ходьба, в упоре лежа, боком приставным шагом	- бег в колонне противоходом - по диагонали - бег двумя колоннами - расхождением встречных колонн	ОРУ со скакалкой	- гимнастический роллер - эспандеры	<ul style="list-style-type: none"> ➤ прыжки через короткую скакалку на месте в парах <p>лазание по гимнастической стенке разноименным способом и спуск по диагонали</p>	«Свинки» массаж спины	с/п «Озорные гномы»
			«Мое сердечко» круговая тренировка	IV	- построение в колонну по одному -- выполнение команд «Равныйсь», «Смирно», «Вольно» - для выполнения ОРУ перестроение в колонну по три к ступам	- ходьба в колонне на носках, руки вверх - ходьба на пятках, руки за голову - ходьба змейкой; с перешагиванием через ступы	- бег в колонне по одному - змейкой; со сменой направления по сигналу - ходьба с восстановлением дыхания	ОРУ со ступами	- степ - платформы - велотренажер - диск здоровья - батут - беговая дорожка - утяжеленный предмет (бутылочка с песком 500г); - фитболы	-----	«Солнышко» массаж биологически активных зон	в/п «Ловкий наездник» (прыжки на фитболах) с/п «Салют»

месяц	этап	блок	мотивация	неделя	перестроение	ходьба	бег	ОРУ	тренажеры	ОВД	Игровые упражнения	Подвижные игры (П/И)
март	Основной (формирующий)	Скорость – выносливость	«Путешествие в Африку»	I	- построение в круг - расчет на 1-2й - перестроение в два круга - в две колонны - в одну колонну - для выполнения ОРУ перестроение в три шеренги уступом	- ходьба в колонне с малым мячом в руке - по наклонной доске - по гимнастической скамейке - мелким и широким шагом - спиной вперед - по сигналу переложить мяч в другую руку за спиной, над головой	- бег в колонне с малым мячом в руке с заданиями на сигнал: - остановка, подбросить мяч вверх, поймать двумя руками - остановка отбить мяч о пол одной рукой, поймать двумя - бег по диагонали зала, на сигнал переложить мяч в другую руку над головой	ОРУ с мячом	- велотренажер; - мини - твистер; - силовые тренажеры (2);	<ul style="list-style-type: none"> ➤ отбивание и ловля мяча двумя руками в ходьбе по гимнастической скамейке боком, приставным шагом ➤ ведение мяча в прямом направлении (3м), бросок в баскетбольное кольцо двумя руками от головы с расстояния 1,5м 	«Зайчик» на формирование правильной осанки	с/п «Сбей грушу» м/п «Запомни и повтори»
			«Морские жители»	II	- построение в шеренгу - расчет на 1-4й - перестроение в колонну - перестроение в 4 колонны по звеньям - для выполнения ОРУ перестроение в три колонны	- ходьба в колонне с ритмичными хлопками под левую ногу - на носках, руки вверх - на наружных сводах стоп, руки за спиной - высоко поднимая колени, руки в стороны - в полуприседе, руки на бедрах	- бег в колонне с заданиями на разные сигналы: - хлопок – поворот - два хлопка – прыжок - свисток – упор присев - удар в бубен – остановка - звонок в колокольчик - ходьба враспынную	ОРУ с обручем	-воздушный тренажер «Бегущий по волнам» - батут - гантели	<ul style="list-style-type: none"> ➤ пролезание в обруч большого размера, одновременно вдвоем держась за руки ➤ метание набивного мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой способом от плеча из и.п. – стоя на коленях 	«Крокодил» для мышц рук, спины, ног	в/п «Переправа в обручах» м/п «Кто ушел?»
			«Остров Чунга-Чанга» подгрупповое	III	- построение в шеренгу - расчет на 1,2,3 - перестроение из одной шеренги в две, в три - для выполнения ОРУ перестроение в круг	- ходьба на высоких четвереньках - высоко поднимая колено - спиной вперед	- обычный бег, чередуя с ходьбой спиной вперед - по сигналу-остановка	«Чунга-Чанга» ритмопластика	- беговая дорожка - велотренажер	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ходьба по гимнастическому буму высоко поднимая ногу вперед-вверх, выполняя хлопок под ногой, соскок на мягкое покрытие ➤ работа ракеткой, отбивая волан в движении до ориентира ➤ подлезание под несколько предметов в группировке правым, левым боком 	«Дерево» ортопедическое упражнение	с/п «Поддай высоко и далеко волан» м/п «Подхвати палку»
			«Морские учения» круговая тренировка	IV	- построение в шеренгу, равнение -- выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «Вольно» - перестроение в колонну - для выполнения ОРУ перестроение в три шеренги	- ходьба двумя колоннами на носках с различным положением рук - ходьба в полуприседе	- бег по кругу в чередовании с ходьбой парами - бег змейкой	ОРУ с фитболами	- фитболы; - велотренажер; - мини - твистер; - силовые тренажеры (2); - воздушный тренажер (лыжи); - гимнастический роллер; - батут; - беговая дорожка; - утяжеленный предмет (бутылочка с песком 500г); - эспандер; - мяч-массажер	-----	релаксация «Веселье гномы» снятие мышечного напряжения	в/п «Пингвины на льдине» м/п «Осьминожки»

месяц	этап	блок	мотивация	неделя	перестроение	ходьба	бег	ОРУ	тренажеры	ОВД	Игровые упражнения	Подвижные игры (П/И)
апрель	Заключительный (соревновательный)		«Путешествие на планету мячей»	I	- построение в круг - перестроение в шеренгу - в одну колонну - размыкание и смыкание - для выполнения ОРУ перестроение в три шеренги уступом	- ходьба в колонне с большим мячом в руках: - на носках, мяч вверх - высоко поднимая колено, мяч вперед - подбрасывание и ловля мяча в движении	- бег с мячом в руках, выполняя задания на сигнал: - свисток - подбросить мяч, поймать после хлопка - хлопок – остановка, отбить о пол, поймать после хлопка	ОРУ с мячом	- напольный диск; - батут; - велотренажер;	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ведение мяча «змейкой», огибая предметы ➤ передача мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом 	«Достань мяч» веселый тренинг для мышц спины, ног, гибкости	в/п «Пожиратель рыб» м/п «Оттолкни мяч»
			«Полет в космос»	II	- построение в шеренгу - размыкание и смыкание - повороты на месте - расчет на 1-2-3й - перестроение в три колонны - перестроение в колонну - для выполнения ОРУ перестроение в колонну по три	- ходьба в колонне в чередовании с ходьбой тройками - ходьба на носках, руки вверх - на наружных сводах стоп, руки на поясе - перекрестная ходьба - ходьба на пятках, руки за голову	- бег в колонне в чередовании с бегом: - враспынную - тройками - противоходом - по диагонали зала	ОРУ с обручем	-гимнастический роллер; - беговая дорожка	<ul style="list-style-type: none"> ➤ прыжки на месте через обруч, вращая его как скакалку, с ноги на ногу, на двух ногах ➤ ходьба по гимнастическому бревну приседая на одной ноге, другую пронося сбоку от бревна 	«Ракета» для мышц рук, спины, живота, ног; координации	в/п «Переправа в обручах» с/п «Вдвоем в обруче»
			«Полет на луну»	III	- построение в шеренгу - размыкание и смыкание - расчет по порядку -перестроение в колонну - для выполнения ОРУ перестроение в две колонны	- ходьба в колонне: - с различным положением рук - спиной вперед - на четвереньках - ходьба двумя колоннами, расхождением встречных колонн	- обычный бег в колонне в чередовании с бегом широким и мелким шагом -с захлестом голени - противоходом	ОРУ со скакалкой	- велотренажер - гантели - силовой тренажер	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ползание в упоре сзади вперед и назад (4-5м) ➤ бег через вращающуюся скакалку продвигаясь вперед 	«Колобок» веселый тренинг для мышц спины, живота, гибкости	в/п «Через веревку» м/п «Запомни и повтори»
			«Космическое путешествие» круговая тренировка	IV	- построение в шеренгу, равнение -- выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «Вольно» - перестроение в колонну - для выполнения ОРУ перестроение в три колонны	- ходьба на носках, руки вверх - ходьба на пятках, руки за голову - ходьба змейкой	- бег в колонне по одному 1,5 мин (под музыку) - ходьба обычная с восстановлением дыхания	Ритмопластика «Полет»	- напольный диск; - батут; - велотренажер; -гимнастический роллер; - беговая дорожка.	ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, руки за головой	релаксация «Парим в космосе» снятие мышечного напряжения	в/п «Космонавты»

месяц	этап	блок	мотивация	неделя	перестроение	ходьба	бег	ОРУ	тренажеры	ОВД	Игровые упражнения	Подвижные игры (П/И)
май	Заклочительный (соревновательный)		«Озорные мячи»	I	- построение в круг - выполнение поворотов - расчет по порядку - перестроение в шеренгу, в колонну - для выполнения ОРУ перестроение в движении в две колонны расхождением	- обычная ходьба в колонне с мячом в руках в чередовании с ходьбой: - на носках, мяч вверх - на наружных сводах стоп, мяч за головой - выпадами, на выпад – мяч вперед - высоко поднимая колени, мяч у груди	- легкий бег в колонне с заданиями на сигнал: - остановка, встать на носки, мяч вверх - поворот на 360°, мяч перед грудью - прыжок вверх, мяч вверх - остановка, подбросить мяч вверх, поймать после хлопка	ОРУ с мячом	силовые тренажеры; - батут; - балансир; - гимнастический роллер - гантели	<ul style="list-style-type: none"> ➤ в парах одновременная передача мячей: - первый – верхняя от груди - второй – нижняя с отскоком от пола (ловля двумя руками) ➤ ведение мяча «змейкой», огибая предметы, бросок в баскетбольную корзину одной рукой от плеча (3м) 	«Лотос» дыхательное упражнение	в/п «Мяч и веревка» м/п «Запрещенное движение»
			«Туристический поход»	II	- построение в шеренгу - повороты на месте - расчет на 1-2й - перестроение в две колонны по расчету на месте и в движении - для выполнения ОРУ перестроение в две колонны	- ходьба по полосе препятствий: - боком, приставным шагом по канату, руки на пояс - прыжки с ноги на ногу через модули (8шт) - ходьба по г/скамейке перекрестная, соскок на колючий (массажный) коврик	- бег в колонне с изменением темпа - боковой галоп - бег спиной вперед - противоходом - бег с подкатыванием под веревку, натянутую на высоте 40см от пола	ОРУ с обручем	- беговая дорожка; - массажер колибри.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ вращение обруча на одной руке ➤ пробегание в катящийся обруч ➤ прыжки через обруч вращая одной ногой 	«Цветы» самомажсаж	в/п «Туннель» м/п «Найди и промолчи»
			«Быстрые и ловкие»	III	- построение в шеренгу - повороты на месте - смыкание и размыкание - расчет на 1-2й - перестроение в колонну - для выполнения ОРУ перестроение в три колонны	- ходьба в колонне с ритмичными хлопками под левую ногу - спиной вперед - с перекатом с пятки на носок - по диагонали - семенящий шаг	- легкий бег в колонне в чередовании с бегом - мелким и широким шагом - высоко поднимая колени - по г/скамейке - изменяя темп - по диагонали	ОРУ со скакалкой	- напольный диск; - утяжелённый предмет - кистевые эспандеры	<ul style="list-style-type: none"> ➤ стоя, скакалка в руках впереди. Раскачивая скакалку перед собой, перепрыгивать через нее вперед – назад ➤ лазание по канату 	«Журавль» дыхательное упражнение, координация	в/п «Ловкие ребята» (пробегание под вращающуюся скакалку, канат)
			«Пожарная дружина» круговая тренировка	IV	- построение в шеренгу, равнение -- выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «Вольно» - перестроение в колонну - для выполнения ОРУ перестроение в две шеренги	- ходьба в колонне по одному - ходьба на носках - ползание на четвереньках с закрытыми глазами на звук колокольчика («Ищем детей») - ходьба в колонне	«Спешим на помощь» - легкий бег в колонне с заданиями на сигнал: - поворот на 360° - стойка на одной ноге, руки на пояс - остановка, подлезание между ногами в парах - бег двумя колоннами, расхождением встречных колонн	ОРУ в парах	силовые тренажеры; - батут; - балансир; - гимнастический роллер; - беговая дорожка; напольный диск; утяжелённый предмет - массажёр колибри.		релаксация «Океан» снятие мышечного напряжения	Игра – эстафета «Пожарные на учениях»

III. Требование к уровню подготовки воспитанников.

Для выявления уровней физических качеств детей 6-7 лет были выбраны методики: тесты В.Н.Шебеко

Таблица 2

Критерии качеств	Тестовые задания развития физических качеств.	Нормативные показатели	Уровни
Скорость (быстрота)	Бег на 30м., сек. По команде воспитателя «Внимание!» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш!» - взмах флажком, ребенок стартует.	Мальчики 8,0 -7,4 сек Девочки 8,7 -7,3сек	Н.у. Скоростные качества низкие, техника выполнения движения не соблюдается, низкая скорость бега. С.у. Скоростные качества соответствуют нормативным показателям, техника движения выполняется частично, средняя скорость бега. В.у. Скоростные качества значительно превышают нормативные показатели. Движение выполняется технично, с высокой скоростью.
Координация, ловкость	Челночный бег (3x10 сек.) На полу чертятся две линии на расстоянии	Мальчики 10,4-12,6 Девочки 11,1-13,1	Н.у. Координационные качества низкие, тест выполнен с

	<p>10 м. На старте кладут два мешочка с песком (два кубика). Ребенок встает у контрольной линии, ему дается задание перенести мешочки (по одному) как можно быстрее за линию (финиш). По сигналу «Марш!» (в этот момент воспитатель включает секундомер) ребенок берет один мешочек, бежит до финиша, кладет его за линию, возвращается к старту, берет второй мешочек, бежит к финишу и кладет его за линию. Ребенок преодолевает дистанцию трехкратно Фиксируется общее время бега.</p>		<p>большим трудом, техника выполнения движения не соблюдается. С.у. Координационные качества соответствуют нормативным показателям, но при выполнении теста допускаются ошибки, техника движения выполняется частично. В.у. Координационные качества значительно превышают нормативные показатели. Движение выполняется технично, с высокой скоростью.</p>
Сила	<p>Бросок набивного мяча Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола(земли).</p>	<p>Мальчики 242см-360 см Девочки 193см-311см</p>	<p>Н.у. Силовые качества низкие. Тест практически не выполнен, техника выполнения движения не соблюдается. С.у. Силовые качества соответствуют нормативным показателям, но</p>

			<p>мышечный корсет ослаблен, движение выполняется не достаточно технично.</p> <p>В.у. Силовые качества превышают нормативные показатели, мышечный корсет достаточно развит, движение выполняется технично.</p>
Гибкость	<p>Наклон туловища из положения стоя. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени . Инструктор ФИЗО 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 «-». Во время выполнения этого теста</p>	<p>Мальчики 3-6 см Девочки 4-8 см</p>	<p>Н.у. Гибкость недостаточная, амплитуда наклона низкая, эластичность мышечных связок слабая. Тест практически не выполнен, техника выполнения движения не соблюдается.</p> <p>С.у. Показатели гибкости соответствуют норме, но мышечные связки не достаточно эластичны, движение выполняется в соответствии с техникой.</p>

	можно использовать игровой момент «Достань игрушку».		В.у. Гибкость превышает нормативные показатели, мышечный корсет, связки эластичны, хорошо развиты, движение выполняется технично.
Выносливость	<p>Подъем из положения лежа на спине в сед. Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимается, не сгибая колен, садится и вновь ложится. Воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним, и считает количество подъемов.</p> <p>Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат</p>	<p>Мальчики 12-25 Девочки 11-20</p>	<p>Н.у. Выносливость недостаточная, мышцы спины и живота слабые. Тест практически не выполнен.</p> <p>С.у. Показатели выносливости соответствуют норме, но мышцы живота и спины не достаточно развиты, движение выполняется в соответствии с техникой.</p> <p>В.у. Выносливость превышает нормативные показатели, мышцы спины и живота хорошо развиты, движение выполняется технично</p>
Скоростно-	Прыжок в длину с	Мальчики	Н.у. Скоростно-

<p>силовые</p>	<p>места. Ребенок встает у линии старта, по команде инструктора ФИЗО «Прыжок!» отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние (при приземлении нельзя опираться). Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до одного сантиметра. Делаются две попытки, засчитывается лучшая из них. Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то следует засчитывать попытку и фиксировать тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору. Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких предметов на расстоянии 15-20см за матам и предложить ребенку допрыгнуть до самого дальнего из них.</p>	<p>94,0-122,4 Девочки 80,0-123,0</p>	<p>силовые качества развиты недостаточно, сила замаха и толчка слабые. Тест выполнен с большим трудом, техника выполнения движения не соблюдается. С.у. Показатели скоростно-силовых качеств соответствуют норме, но не отработана техника выполнения движений. В.у. Показатели скоростно-силовых качеств превышают нормативные показатели, движение выполняется технично.</p>
----------------	---	--	--

IV. Способы проверки знаний, умений и навыков у детей дошкольного возраста от 6 до 7 лет

Тестовые задания развития физических качеств.

Уровень развития физических качеств оценивается в цифровых показателях по В.Н.Шебеко и др.

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ

ТЕСТ

ЦЕЛЬ: Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге на 10 м.

* * * * *

На полу чертятся две линии на расстоянии 10 м. На старте кладут два мешочка с песком (два кубика). Ребенок встает у контрольной линии, ему дается задание перенести мешочки (по одному) как можно быстрее за линию (финиш). По сигналу «Марш!» (в этот момент воспитатель включает секундомер) ребенок берет один мешочек, бежит до финиша, кладет его за линию, возвращается к старту, берет второй мешочек, бежит к финишу и кладет его за линию. Ребенок преодолевает дистанцию трехкратно. Фиксируется общее время бега.

	Старшие	Подготовительные
Мальчики	11,2-14,2	10,4-12,6
Девочки	11,5-14,5	11,1-13,1

БЫСТРОТА

ТЕСТ

ЦЕЛЬ: Оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

* * * * *

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) – на линии финиша, за которой 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. Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

	Старшие	Подготовительные
Мальчики	8,4– 7,6	8,0 -7,4
Девочки	8,9 – 7,7	8,7 -7,3

СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ

ТЕСТ № 1

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

* * * * *

Это тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. тестирование проводят два

человека – первый объясняет задание, следит за тем, как ребенок принял и.п. для прыжка, дает команду «Прыжок!»; второй замеряет длину прыжка.

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние (при приземлении нельзя опираться). Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до одного сантиметра.

Делаются две попытки, засчитывается лучшая из них. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: и.п., энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на носок.

Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то следует засчитывать попытку и фиксировать тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких предметов на расстоянии 15-20см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самого дальнего из них.

	Старшие	Подготовительные
Мальчики	86,3-108,7	94,0-122,4
Девочки	77,7-99,6	80,0-123,0

ТЕСТ № 2

ЦЕЛЬ: Оценить скоростно-силовые качества и ловкость в прыжке в высоту с разбега.

* * * * *

Ребенку предлагается разбежаться и прыгнуть через веревку, подвешенную на стойках. Сначала устанавливается минимальная высота (10-15 см). После

каждой удачной попытке веревку поднимают на 5 см. если ребенок не смог взять высоты, ему приписывается результат предыдущей попытки.

	Старшие	Подготовительные
Максимальная высота (см)	40	50

СИЛА

ТЕСТ

ЦЕЛЬ: Определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности в броске набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками стоя.

* * * * *

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

Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат

	Старшие	Подготовительные
Мальчики	221-303	242-360
Девочки	156-256	193-311

ГИБКОСТЬ

ТЕСТ

ЦЕЛЬ: оценить гибкость при наклонах туловища вперед из положения стоя.

	Старшие	Подготовительные
Мальчики	2-7	3-6
Девочки	4-8	4-8

Критерии уровней развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста

Уровни	Критерии
Низкий уровень	Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп, действует в сопровождении показа педагога. Движения скованные, координация движений низкая. Цифровые показатели соответствуют низкому уровню выполнения движений.
Средний уровень	Ребенок справляется с большинством элементов техники, допуская некоторые ошибки; понимает зависимость результата от качества выполнения движений; движения выполняются уверенно с небольшими поправками педагога, техника движения неустойчивая; показатели соответствуют норме.

Высокий уровень	<p>Ребенок результативно, уверенно, точно, с хорошей амплитудой, в заданном темпе выполняет движения.</p> <p>Хорошо владеет техникой выполнения, двигательный навык сформирован, автоматизирован.</p> <p>Стремится к лучшему результату, осознает зависимость результата от качества выполнения движения.</p> <p>Показатели результатов превышают норму.</p>
-----------------	--

Литература:

1. Алямовская. В.Г. «Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении».
2. Беспалько В. П. Слагаемые педагогической технологии. - М., 1989, – с.29.
3. Гончарова, Е.В. Современные технологии экологического образования периода дошкольного детства. [Текст]/ Гончарова Е.В. Ростов-на-Дону, 2001.
4. Глазырина Л.Д.и Овсянкин В.А. «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста»;
5. Голицина. Н.С. «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении».
6. Истоки: Базисная программа развития ребенка-дошкольника /Т.И. Алиева, Т.В. Антонова, Е.П. Арнаутова и др. Научн. ред. Л.А. Парамонова, А.Н. Давидчук, К.В. Тарасова и др. /2-е издание, испр. и доп.- М.: Карапуз, 2001.
7. Клевенко В.М. Быстрота как развитие физических качеств. - Москва 2008.
8. Монахов, В.М. Аксиоматический подход к проектированию педагогической технологии. Монахов. В. М. Педагогика .- 1997. - N 6. - С. 26-31.
9. Маханева М.Д. «Воспитание здорового ребенка»
10. Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста / Под ред. М. В. Антроповой, М. М. Кольцовой. — М.: Педагогика, 2003.
11. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - Москва 2007
12. Новоселова, С.Л. Развивающая предметная среда: Методические рекомендации по проектированию вариативных дизайн-проектов развивающей предметной среды в детских садах и учебно-воспитательных комплексах [Текст]/ С.Л.Новоселова Серия: Инструктивное методическое

обеспечение содержания образования. - М.: Центр инноваций в педагогике, 1995.- С.25-28.

13. Основы педагогических технологий [Текст]/ краткий толковый словарь/ под ред. А.С. Белкина. - Екатеринбург, 1995. -22 с.

14. Осокина Т.И.; Тимофеева Е.А., Рунова Н.А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование в разделе «Оборудование для тренажерных залов»;

15. Прищепа С.С «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет»

16. Программа воспитания и обучения в детском сад / Под ред. .М.А. Васильева, В.В. Гербова, Т.С. Комарова – М.,2009.

17. Рунова М.А. «Движение день за днем» Линка-пресс, Москва,2007г., (подробно рассматривается вопрос по использованию различных видов тренажерных устройств, предназначенных для развития определенных физических качеств или воздействия на конкретные мышечные группы, например: эспандер – для развития мышц рцук, ног, брюшного пресса; велотренажер – для развития выносливости, мускулатуры ног и т.д.)

18. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии: В 2 т. Т. 2. [Текст]/ Рубинштейн С.Л. М., 1989

19. Селевко, П.К. Современные образовательные технологии [Текст]/ учебное пособие Селевко. П.К. - М.: Народное образование, 1998. -256 с.

20. Современное образовательные программы для дошкольных учреждений: учеб. пособ. / Под ред. Т.И.Ерофеевой. М.: изд. центр «Академия». 1999. 234с.

21. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста»

22. Фомин Н.А., Фолин В.Е. Возрастные основы физического воспитания - М. : Физиология и спорт.-2008

23. Шустин Б.М. Современная система физической подготовки. – Москва, 2005.
24. «Тренажер - мой друг» // Дошкольное воспитание. №7, №8 2008г.;
25. «тренажер по средам»//Обруч. №4, 2008г.;
26. «Степ-аэробика не просто мода»//Обруч. №1, 2005г.;
27. Инновационные направления развития системы физического воспитания детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры: Научно-теоретический журнал. - 2004. - № 3.
<http://fkvot.infosport.ru/1996N1/p5-10.htm>
<http://www.infosport.ru/press/tpfk/1999N3/p54-58.htm>