

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД №30 «СЕМИЦВЕТИК»

Принят на заседании
методического (педагогическом) совета
«Семицветик»
Протокол № _____
_____ А.В.Хасанова
от «__» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ №30

«__» _____ 20__ г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«СПОРТИВНЫЕ СТУПЕНЬКИ»

Возраст обучающихся: дети 5-7 лет
Срок реализации программы: 1 год
Общее количество часов: 72 часа

Автор-составитель программы:
Шкотова Лидия Александровна
Педагог дополнительного образования

**Паспорт дополнительной образовательной
(общеразвивающей) программы
«Спортивные ступеньки»**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 30 «Семицветик»

Название программы	«Спортивные ступеньки»
Направленность программы	физкультурно-спортивной направленности
Возраст учащихся	5-7 лет
Ф.И.О. педагога реализующего дополнительную образовательную (общеразвивающую) программу	Шкотова Лидия Александровна учитель физической культуры первой квалификационной категории
Год разработки	2023г.
Срок реализации	1 год
Количество часов на реализацию программы	72 часа 2 часа в неделю/ 72 часов 2023-2024 год
Где, когда и кем утверждена дополнительная образовательная программа	Принята на заседании методического (педагогического) совета от «__» _____ 20__ г. Протокол № _____
Информация о наличии рецензии	
Цель	Совершенствование двигательной деятельности детей на основе формирования потребности в движениях, содействие гармоничному физическому развитию.
Задачи	<p>Задачи оздоровительного направления:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Задачи образовательного направления:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Задачи воспитательного направления:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формировать устойчивый интерес к занятиям физкультурой и спортом, желание использовать полученные двигательные навыки в самостоятельной деятельности;

	<ul style="list-style-type: none"> • формировать адекватную самооценку личности, нравственное самосознание, мировоззрение, коллективизм, развивать целеустремленность, уверенность, выдержку, самообладание.
Ожидаемые результаты освоения программы	<ul style="list-style-type: none"> • Разносторонняя и повышенная физическая подготовленность дошкольников, состоящих в кружке (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, подвижность). • Сформированность начальных организационно-методических умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, организационных навыков. • Умение взаимодействовать с партнерами в игровых и соревновательных ситуациях, высокоразвитые волевые и моральные качества личности. • Снижение показателей заболеваемости дошкольников, увеличение показателя индекса здоровья.
Формы занятий	Беседа, показ, совместная деятельность детей и взрослых, игры - путешествия, репетиции.
Методическое обеспечение	Специализированная литература, диски с ритмичной музыкой.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальное помещение, ИКТ и др.)	<ul style="list-style-type: none"> • Спортивный зал • методическая литература; • разработанные конспекты занятий кружка по месяцам; • картотека с подвижными играми; • аудиозаписи для комплексов ритмической гимнастики; • иллюстрации по видам спорта • физкультурный инвентарь и оборудование.

1.1. Пояснительная записка о реализации учебно- тематического плана на 2023 - 2024 учебный год.

Актуальность программы

Учебно - тематический план составлен в соответствии с программой «Спортивные ступеньки», разработанной педагогом дополнительного образования Шкотовой Лидией Александровной в 2023г.

Направленность дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы: физическая.

Вид образовательной деятельности: ОФП, корригирующая гимнастика, легкая атлетика, подготовка к ГТО.

Данная программа ориентирована на детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет.

Принципиальное отличие программы секции достигается за счет 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. Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А.Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2012 год).

При разработки рабочей программы были учтены следующие нормативно – правовые акты:

2. Актуальность

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, а также различные виды метания. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей.

Благодаря занятиям легкой атлетикой ребенок совершенствует двигательные навыки ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость, точность и красоту движений, реализует двигательный потенциал.

Программа представляет собой стройную гибкую систему, которая позволит научить ребенка чувствовать свое тело и владеть им, получая от этого удовольствие и радость.

Программа «Легкая атлетика» может быть представлена как целостная теоретик методологическая система, основанная на личностно – деятельностном подходе, направленная на гармоническое развитие личности ребенка старшего дошкольного возраста.

В программе выделены оздоровительные, воспитательные, образовательные задачи физического воспитания. Предусматривается охрана жизни и укрепления здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактике негативных эмоций, воспитание положительных нравственно-волевых качеств

Использование на занятиях кружка игр-эстафет и командных игр так же производит большой положительный эффект. Так как данные игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам своей команды, а также, тем, что от действий каждого игрока зависит

победа всей команды. Вследствие этого, дети учатся согласовывать свои действия с действиями своих товарищей, адекватно реагировать на свои победы и победы своих соперников.

Основной целью программы на 2023 - 2024 учебный год является: совершенствование двигательной деятельности детей на основе формирования потребности в движениях, содействие гармоничному физическому развитию.

Исходя из целей программы предусматривается решение следующих задач:

Образовательные:

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.

1.1. Принципы реализации программы секции:

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

- *Принцип систематичности* – суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.
- *Принцип индивидуальности* – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.
- *Принцип развивающей направленности* – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.
- *Принцип воспитывающей направленности* – в процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).
- *Принцип оздоровительной направленности* – специфический принцип физического воспитания – предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с общедоступными закалывающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики.

- *Принцип сознательности* – основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.
- *Принцип наглядности* - заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.
- *Принцип доступности* – предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

2.1. Содержание программы

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 в объединение дополнительного образования секции «Спортивные ступеньки», детям предлагаются наиболее сложные варианты двигательных заданий, направленных на совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств.

Данные двигательные задания заключены в разделах программы кружка, которые являются обязательными в каждый год обучения:

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

Ритмическая гимнастика

Ритмическая гимнастика - традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, основанный на подчинении двигательных действий задающему ритм и темп музыкальному сопровождению.

Одной из главных особенностей гимнастики являются многократные повторения каждого движения, их сочетаний в связках, сериях и целом потоке - что определяют их аэробный характер, стимулирующий работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем и обеспечивающий нагрузку опорно-двигательного аппарата.

Основу занятий ритмической гимнастики составляют комплексы физических и танцевальных упражнений различной направленности, различные по своему характеру, выполняемые в согласовании и взаимосвязи с музыкой, передавая ее ритм, темп и характер с помощью движений.

Цель гимнастики - развитие координационных способностей, выразительности движений, чувства ритма, активизация музыкального восприятия через движения. Кроме того, во время ритмической гимнастики идет одновременное развитие физических качеств и формирование базы эстетических движений тела и его звеньев.

Упражнения ритмической гимнастикой обеспечивают решение следующих взаимосвязанных задач:

- повышение интереса к занятиям физическими упражнениями через игровую деятельность;
- создание разнообразной базы движений и жестов;
- формирование выразительности движений;
- развитие двигательного воображения и творческой фантазии; развитие музыкального слуха и чувства ритма ребенка.

Упражнения ритмической гимнастикой используются в вводной части занятия кружка в качестве двигательной разминки в течение 7-8 минут. Один комплекс рассчитан на 4-5 занятий.

Силовые упражнения

Сила – степень напряжения мышц при их сокращении.

Развитие силы мышц достигается благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях (набивной мяч, мешочки с песком и др.); использованию упражнений, включающих поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях).

Преимущественное внимание уделяется мышцам-разгибателям.

В занятие включаются 5-6 упражнений силового характера.

Упражнения на развитие гибкости

Гибкость - способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении.

Гибкость зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а также эластичности мышц, развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой, в частности общеразвивающих.

Воспитание гибкости создает благоприятные предпосылки для совершенствования других психофизических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости.

Одним из основных средств воспитания гибкости являются упражнения статического характера. 5-6 таких упражнений обязательно включаются в каждое занятие кружка.

Основные виды движений

Дети, на занятиях в объединение дополнительного образования секции «Спортивные ступеньки», имеют достаточно высокий уровень развития двигательных качеств. Задача инструктора в процессе занятий кружка - расширить диапазон двигательных способностей дошкольников в основных видах движений, довести до автоматизма технику их выполнения, повысить показатели выполнения основных нормативов.

Разнообразие основных движений и их вариантов, включение в занятие кружка комплексов ритмической гимнастики, силовых упражнений и упражнений на развитие гибкости дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость, что дает положительный результат на развитие psychomotorных способностей дошкольников.

2.2. Структура занятия секции:

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

Занятие 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. Задачи этой части – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, дыхательные упражнения, телесно-тактильные упражнения.

Информационная справка об особенностях реализации УТП в 2023 - 2024 учебном году

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	1 год
Год обучения (первый, второй и т.д.)	обучения 2023 - 2024г.г.
Возраст воспитанников	5-7 лет
Количество воспитанников в группе в текущем учебном году	10-14 человек
Срок реализации программы	С 01.09.2023 по 31.05.2024
Количество часов в неделю	2 час в неделю
Общее количество часов	часа

2.3. Календарный учебный график

Реализация дополнительных общеразвивающих программ				Общее количество недель в году
I полугодие		II полугодие		
Период	Количество недель	Период	Количество недель	38 недель
01.09.2023-31.12.2023	17 недель	01.01.2023-31.05.2023	21 неделя	
Сроки организации промежуточного контроля реализации дополнительных общеразвивающих программ				
I полугодие		II полугодие		
19.12.2023-30.12.2023		17.04.2024-28.04.2024		

**Учебный план дополнительной общеразвивающей программы на платной основе
«Спортивные ступеньки»
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада
№ 30 «Семицветик»
период с 01.09.2023 по 31.05.2024 г.г**

Направление	Количество месяцев	Группа № 1	Группа № 2	Группа № 3
		5-6 лет	5-6 лет	6-7 лет

	оказания услуг	Объем образовательной нагрузки		Объем образовательной нагрузки		Объем образовательной нагрузки	
		в неделю	в год	в неделю	в год	в неделю	в год
физическое	8	2	72	2	72	2	72

2.4. Расписание занятий на 2023-2024 учебный год.

Наименование реализуемой дополнительной общеразвивающей программы	№ группы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
«Спортивные ступеньки» Тренажерный зал (физическая направленность)	1		10.10-10.40		11.30-12.00	
	2			15.30- 16.00		15.30- 16.00
	3			16.10-16.40		16.10-16.40

Ожидаемые результаты на 2023-2024 учебный год:

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.

Дети должны знать:

- все основные понятия;
- манеру исполнения тех или иных движений.

Дети должны уметь:

В период первого полугодия (Возраст 5-7 лет):

- 1) знакомить детей с видами спорта;
- 2) совершенствовать основные виды движений – бег, прыжки, метание;
- 3) учить детей владеть мячом, не бояться мяча;

4) создавать условия для выполнения физических упражнений, направленных на преодоление трудностей физического характера, терпение и выносливость;

5) учить выполнять простейшие требования безопасности на тренировках;

6) учить правильно оценивать свои возможности в соревновательной и игровой ситуации.

В период второго полугодия (Возраст 5-7 лет):

1) расширять представления детей о видах спорта;

2) добиваться выполнения нормативов по общей физической подготовке выше уровня своих сверстников;

3) совершенствовать умение детей владеть мячом;

4) способствовать проявлению разумной смелости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, способствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей;

5) формировать умение достигать положительных результатов, работать в команде, ориентироваться на партнеров по игре;

6) учить распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату.

2.5. Отражение в учебно - тематическом плане (памятки, консультации, рекомендации, анкетирование) учебного года:

№	Форма проведения	Мероприятия по тематике	участники	Предполагаемый результат
Сентябрь-Октябрь				
1.	Консультация для родителей и педагогов	«Вопрос - ответ» (методические рекомендации по организации двигательного режима детей»	Родители и воспитатели старшего дошкольного возраста	Помощь в вопросах физического развития детей средствами фитнес технологий.
Ноябрь-Декабрь				
2.	Консультация для родителей и педагогов	Информационные памятки «Закаливание»	Родители и воспитатели старшего дошкольного возраста	способствовать повышению педагогической культуры родителей
Январь-Февраль				
3.	Анкетирование	Легкая атлетика и ребенок	Родители	Изучение уровня родительских притязаний и выявление предпочтения детей
Март-Апрель				
5.	Консультация	«Роль игры в формировании здоровья детей»	Родители и воспитатели	познакомить родителей с подвижными играми для дома и улицы
Май-Июнь				
6	Памятки – рекомендации:	«Комплекс упражнений по профилактике и коррекции начальных форм плоскостопия»	Родители	Познакомить родителей с упражнениями, способствующими профилактике плоскостопия.
Июль-Август				

7	Памятка	«Все, о ГТО»	Родители, воспитатели	Познакомить родителей со структурой занятия, формами и методами проведения.
---	---------	--------------	-----------------------	---

**3. Учебно - тематический план на 2023 - 2024 учебный год
ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Месяц	№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		
				теория	практика	формы контроля
Сентябрь 8 занятий	1	Бег в медленном и быстром темпе	8	3	5	педагогическое наблюдение предварительный контроль теоретические задания
	2	Прямолинейный бег и бег с изменением направления.				
	3	Бег в медленном и быстром темпе.				
	4	Прямолинейный бег и бег с изменением направления.				
	5	Техника прыжка в длину с места.				
	6	Техника прыжка в длину с места.				
	7	Прыжки в длину с разбега.				
	8	Прыжки с высоты до 60-70 см				
Октябрь 8 занятий	9	Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе	8	2	6	педагогическое тестирование хронометрирование урока оперативный контроль предварительный контроль
	10	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега				
	11	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега				
	12	Держание и выбрасывание малого мяча				

	13	Метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» -стоя лицом в направлении метания.				
	14	Метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» -стоя лицом в направлении метания.				
	15	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.				
	16	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.				
Ноябрь 10 занятий	17	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.	10	3	7	педагогический контроль оперативный контроль
	18	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики				
	19	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики				
	20	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики				
	21	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики				
	22	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики				
	23	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики				
	24	Метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» -стоя лицом в направлении метания.				
	25	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега				

	26	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега				
Декабрь 8 занятий	27	Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе	8	2	6	этапный контроль, текущий контроль
	28	Прыжки с высоты до 60-70 см				
	29	Прыжки в длину с разбега.				
	30	Прямолинейный бег и бег с изменением направления				
	31	Бег в медленном и быстром темпе. Наклоны вперед из положения сидя. Челночный бег 3x10 м.				
	32	Прямолинейный бег и бег с изменением направления. Прыжки в длину с места. Бег 30м.				
	33	Бег в медленном и быстром темпе. Шестиминутный бег. Подтягивание из вися.				
	34	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики				
Январь 6 занятий	35	Бег в медленном и быстром темпе	6	2	4	
	36	Прямолинейный бег и бег с изменением направления.				
	37	Бег в медленном и быстром темпе.				
	38	Прямолинейный бег и бег с изменением направления.				
	39	Техника прыжка в длину с места.				
	40	Техника прыжка в длину с места.				
Февраль 8 занятий	41	Прыжки в длину с разбега.	8	2	6	
	42	Прыжки с высоты до 60-70 см				
	43	Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе				
	44	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега				
	45	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега				
	46	Держание и выбрасывание малого мяча				
	47	Метание малого мяча с места способом «из за				

		спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.				
	48	Метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» -стоя лицом в направлении метания.				
Март 8 занятий	49	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	8	2	6	
	50	Метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» -стоя лицом в направлении метания.				
	51	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.				
	52	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.				
	53	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.				
	54	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики				
	55	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики				
	56	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики				
Апрель 8 занятий	57	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	8	2	6	
	58	Метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» -стоя лицом в направлении метания.				

	59	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега				
	60	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега				
	61	Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе				
	62	Прыжки с высоты до 60-70 см				
	63	Прыжки в длину с разбега.				
	64	Прямолинейный бег и бег с изменением направления				
Май 8 занятий	65	Бег в медленном и быстром темпе. Наклоны вперед из положения сидя. Челночный бег 3x10 м.	8	2	6	
	66	Прямолинейный бег и бег с изменением направления. Прыжки в длину с места. Бег 30м.				
	67	Бег в медленном и быстром темпе. Шестиминутный бег. Подтягивание из виса.				
	68	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики				
	69	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики				
	70	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики				
	71	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики				
	72	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики				
Итого за год:			72	20	52	

Содержание:

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.

Физическая культура человека

- закаливание организма.

Практическая часть: техника бега в медленном и быстром темпе (положение головы и туловища, постановка ноги на опору, вынос вперед маховой ноги, движения рук);

- прямолинейный бег и бег с изменением направления движения (см. Приложение №1).

2 раздел: Техника прыжка в длину с места.

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега

История развития легкой атлетики.

- легкая атлетика - как вид спорта

Практическая часть:

- Прыжки в длину с места;

- Устойчиво и мягкое приземление после прыжка с высоты до 60-70 см;

- техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину (см. Приложение №1).

3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

Физическая культура (основные понятия).

- физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств

Практическая часть:

- обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;

- обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега (см. Приложение №1).

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека:

- основные приёмы самоконтроля.

Практическая часть: метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.

- стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние;

- метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5м (см. Приложение №1).

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой.

Практическая часть:

Игры с бегом: «Знамя», «Жмурки», «Ловишки», «Выручай!», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты. Игры с прыжками: «Кузнечики», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка»,

«Бой петухов». Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему» (см. Приложение №3)

3. 1. . Календарно - тематическое планирование занятий «Спортивные ступеньки» на 2023-2024 учебный год.

№ п/п	Календарные сроки		Тема учебного занятия	Тип и форма занятия	Содержание деятельности		Воспитательная работа	Дидактические материалы техническое обеспечение
	месяц	неделя			Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности		
1	Сентябрь	1 неделя	Бег в медленном и быстром темпе	Занятие формирования умений и навыков	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой	высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением.	формирование доброжелательного отношения друг к другу	Стартовые колодки, секундомер
2			Прямолинейный бег и бег с изменением направления.	Занятие формирования умений и навыков	история развития легкой атлетики	Бег с высокого старта. Челночный бег 3x10м., бег 30 м.	Формирование умения и желания оказывать помощь	Рулетка измерительная, гимнастический мат.
3		2 неделя	Бег в медленном и быстром темпе.	Занятие применение знаний, умений, навыков	физическое развитие человека	высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением. Шестиминутный бег. Подтягивание из виса.	формирование доброжелательного отношения друг к другу	Стартовые колодки, секундомер
4			Прямолинейный бег и бег с изменением направления.	Занятие применение знаний, умений, навыков	режим дня, его основное содержание и правила планирования	Бег с высокого старта. Прыжки в длину с места. Наклоны вперед из положения сидя.	формирование доброжелательного отношения друг к другу	Рулетка измерительная, гимнастический мат.

5		3 неделя	Техника прыжка в длину с места.	Занятие формирования умений и навыков	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с места	Прыжки в длину с места.	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
6			Техника прыжка в длину с места.	Занятие применение знаний, умений, навыков	значение правильного питания при занятиях спортом	Прыжки в длину с места.	формирование доброжелательного отношения друг к другу	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
7		4 неделя	Прыжки в длину с разбега.	Занятие формирования умений и навыков	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.	техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.	формирование доброжелательного отношения друг к другу	Рулетка измерительная (10 м)
8			Прыжки с высоты до 60-70 см	Занятие формирования умений и навыков	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.	Устойчиво и мягкое приземление после прыжка с высоты до 60-70 см;	Формирование умения и желания оказывать помощь	Гимнастические маты
9	Октябрь	1 неделя	Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе	Занятие формирования умений и навыков	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой	Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.	Формирование умения и желания оказывать помощь	Стартовые колодки, секундомер

10			Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	Занятие формирования умений и навыков	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.	перешагивание через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе	Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту
11		2 неделя	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	Занятие применение знаний, умений, навыков	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой	техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.	Формирование умения и желания оказывать помощь	Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту
12			Держание и выбрасывание малого мяча	Занятие формирования умений и навыков	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.	правильное держание и выбрасывание малого мяча;	формирование доброжелательного отношения друг к другу	Рулетка измерительная (10 м, 50 м) Мячи для метания
13		3 неделя	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	Занятие формирования умений и навыков	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.	метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.-стоя лицом в направлении метания;	Формирование умения и желания оказывать помощь	Рулетка измерительная (10 м, 50 м) Мячи для метания
14			Метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» -стоя лицом в направлении метания.	Занятие применение знаний, умений, навыков	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.	метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.-стоя лицом в направлении метания;	формирование доброжелательного отношения друг к другу	Рулетка измерительная (10 м, 50 м) Мячи для метания

15		4 неделя	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2x2) с расстояния 3-4 м.	Занятие формирования умений и навыков	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2x2) с расстояния 3-4м.	Формирование дисциплинированности	Рулетка измерительная (10 м, 50 м) Мячи для метания
16			Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2x2) с расстояния 3-4 м.	Занятие применение знаний, умений, навыков	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.	метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2x2) с расстояния 3-4м.	Формирование умения и желания оказывать помощь	Рулетка измерительная (10 м, 50 м) Мячи для метания
17	Ноябрь	1 неделя	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2x2) с расстояния 3-4 м.	Занятие применение знаний, умений, навыков	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2x2) с расстояния 3-4м.	Формирование умения и желания оказывать помощь	Рулетка измерительная (10 м, 50 м) Мячи для метания
18			Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Занятие формирования умений и навыков	правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.	«Волк во рву», «Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли»	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе	
19			Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Комбинированное занятие	правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.	«Волк во рву», «Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли»,	формирование доброжелательного отношения друг к другу	

20		2 неделя	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Комбинированное занятие	правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.	«Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест»,	Формирование умения и желания оказывать помощь	
21			Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Комбинированное занятие	правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.	«Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест»	формирование доброжелательного отношения друг к другу	
22			Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Комбинированное занятие	правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.	«Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе	
23		3 неделя	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Комбинированное занятие	правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.	«Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».	формирование доброжелательного отношения друг к другу	
24			Метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» -стоя лицом в направлении метания.	Занятие применение знаний, умений, навыков	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.	метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.-стоя лицом в направлении метания;	Формирование умения и желания оказывать помощь	Рулетка измерительная (10 м, 50 м) Мячи для метания

25		4 неделя	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	Занятие применение знаний, умений, навыков	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту с разбега	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе;	Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту
26			Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	Занятие применение знаний, умений, навыков	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту с разбега	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе;	Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту
27	Декабрь	1 неделя	Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе	Занятие применение знаний, умений, навыков	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой	Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.	Формирование умения и желания оказывать помощь	
28			Прыжки с высоты до 60-70 см	Занятие применение знаний, умений, навыков	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам	Устойчиво и мягкое приземление после прыжка с высоты до 60-70 см;	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе	Гимнастические маты
29		2 неделя	Прыжки в длину с разбега.	Занятие применение знаний, умений, навыков	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега	техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.	Формирование умения и желания оказывать помощь	Рулетка измерительная (10 м)

30			Прямолинейный бег и бег с изменением направления	Занятие применение знаний, умений, навыков	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой	Бег с высокого старта.	формирование доброжелательного отношения друг к другу	Рулетка измерительная, гимнастический мат.
31		3 неделя	Бег в медленном и быстром темпе. Наклоны вперед из положения сидя. Челночный бег 3x10 м.	Занятие применение знаний, умений, навыков	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой	высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением.	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе;	Гимнастический мат, секундомер.
32			Прямолинейный бег и бег с изменением направления. Прыжки в длину с места. Бег 30м.	Занятие применение знаний, умений, навыков	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам	Бег с высокого старта.	Формирование умения и желания оказывать помощь	Секундомер, рулетка измерительная.
33		4 неделя	Бег в медленном и быстром темпе. Шестиминутный бег. Подтягивание из виса.	Занятие применение знаний, умений, навыков	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой	высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением.	формирование доброжелательного отношения друг к другу	Секундомер, перекладина гимнастическая
34			Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Занятие применение знаний, умений, навыков	правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.	«Лапта», эстафеты.	формирование доброжелательного отношения друг к другу	Теннисный мяч, бита.
35	Январь	1 неделя	Бег в медленном и быстром темпе	Занятие формирования умений и навыков	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой	высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением.	формирование доброжелательного отношения друг к	Стартовые колодки, секундомер

						другу	
36		Прямолинейный бег и бег с изменением направления.	Занятие формирования умений и навыков	история развития легкой атлетики	Бег с высокого старта. Челночный бег 3х10м., бег 30 м.	Формирование умения и желания оказывать помощь	Рулетка измерительная, гимнастический мат.
37	2 неделя	Бег в медленном и быстром темпе.	Занятие применение знаний, умений, навыков	физическое развитие человека	высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением. Шестиминутный бег. Подтягивание из виса.	формирование доброжелательного отношения друг к другу	Стартовые колодки, секундомер
38		Прямолинейный бег и бег с изменением направления.	Занятие применение знаний, умений, навыков	режим дня, его основное содержание и правила планирования	Бег с высокого старта. Прыжки в длину с места. Наклоны вперед из положения сидя.	формирование доброжелательного отношения друг к другу	Рулетка измерительная, гимнастический мат.
39	3 неделя	Техника прыжка в длину с места.	Занятие формирования умений и навыков	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с места	Прыжки в длину с места.	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места

40			Техника прыжка в длину с места.	Занятие применение знаний, умений, навыков	значение правильного питания при занятиях спортом	Прыжки в длину с места.	формирование доброжелательного отношения друг к другу	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
41	Февраль	1 неделя	Прыжки в длину с разбега.	Занятие формирования умений и навыков	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.	техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.	Формирование умения и желания оказывать помощь	Рулетка измерительная (10 м)
42			Прыжки с высоты до 60-70 см	Занятие формирования умений и навыков	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.	Устойчиво и мягкое приземление после прыжка с высоты до 60-70 см;	Формирование умения и желания оказывать помощь	Гимнастические маты
43		2 неделя	Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе	Занятие формирования умений и навыков	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой	Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.	Формирование умения и желания оказывать помощь	
44			Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	Занятие формирования умений и навыков	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.	перешагивание через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе	Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту
45		3 неделя	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	Занятие применение знаний,	правила безопасности и гигиенические требования на	техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	Формирование умения и желания	Планка для прыжков в высоту

			с 3-5 шагов разбега	умений, навыков	занятиях легкой атлетикой	с 3-5 шагов разбега.	оказывать помощь	Стойка для прыжков в высоту
46			Держание и выбрасывание малого мяча	Занятие формирования умений и навыков	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.	правильное держание и выбрасывание малого мяча;	формирование доброжелательного отношения друг к другу	Рулетка измерительная (10 м, 50 м) Мячи для метания
47		4 неделя	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	Занятие формирования умений и навыков	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.	метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.-стоя лицом в направлении метания;	Формирование умения и желания оказывать помощь	Рулетка измерительная (10 м, 50 м) Мячи для метания
48			Метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» -стоя лицом в направлении метания.	Занятие применение знаний, умений, навыков	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой	метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.-стоя лицом в направлении метания;	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе	Рулетка измерительная (10 м, 50 м) Мячи для метания
49	Март	1 неделя	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.	Занятие формирования умений и навыков	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4м.	Формирование дисциплинированности	Рулетка измерительная (10 м, 50 м) Мячи для метания
50			Метание малого мяча в горизонтальную и	Занятие применение знаний,	правила безопасности и гигиенические требования на	метание малого мяча в горизонтальную и	Формирование умения и	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

			вертикальную цели (2x2) с расстояния 3-4 м.	умений, навыков	занятиях легкой атлетикой	вертикальную цели (2x2) с расстояния 3-4м.	желания оказывать помощь	Мячи для метания
51	2 неделя	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2x2) с расстояния 3-4 м.	Занятие применение знаний, умений, навыков	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2x2) с расстояния 3-4м.	формирование доброжелательного отношения друг к другу	Рулетка измерительная (10 м, 50 м) Мячи для метания	
52		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Занятие формирования умений и навыков	правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.	«Волк во рву», «Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли»	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе		
53	3 неделя	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Комбинированное занятие	правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.	«Волк во рву», «Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли»,	формирование доброжелательного отношения друг к другу		
54		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Комбинированное занятие	правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.	«Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест»,	Формирование умения и желания оказывать помощь		
55	4 неделя	Развитие физических способностей в подвижных играх	Комбинированное занятие	правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.	«Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест»	формирование доброжелательного отношения друг к		

			с элементами легкой атлетики				другу	
56			Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Комбинированное занятие	правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.	«Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе	
57	Апрель	1 неделя	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Комбинированное занятие	правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.	«Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе	
58			Метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» -стоя лицом в направлении метания.	Занятие применение знаний, умений, навыков	правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.	метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.-стоя лицом в направлении метания;	Формирование умения и желания оказывать помощь	Рулетка измерительная (10 м, 50 м) Мячи для метания
59		2 неделя	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	Занятие применение знаний, умений, навыков	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту с разбега	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе;	Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту
60			Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	Занятие применение знаний,	правила безопасности и гигиенические требования на	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	Формирование дисциплинированности,	Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту

			с 3-5 шагов разбега	умений, навыков	занятиях по прыжкам в высоту с разбега	с 3-5 шагов разбега.	ности, корректности, требовательности к себе;	
61	3 неделя	Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе	Занятие применение знаний, умений, навыков	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой	Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.	формирование доброжелательного отношения друг к другу		
62		Прыжки с высоты до 60-70 см	Занятие применение знаний, умений, навыков	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой	Устойчиво и мягкое приземление после прыжка с высоты до 60-70 см;	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе	Гимнастические маты	
63	4 неделя	Прыжки в длину с разбега.	Занятие применение знаний, умений, навыков	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега	техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе	Рулетка измерительная (10 м)	
64		Прямолинейный бег и бег с изменением направления	Занятие применение знаний,	правила безопасности и гигиенические требования на	Бег с высокого старта.	формирование доброжелательного отношения друг к	Рулетка измерительная, гимнастический мат.	

				умений, навыков	занятиях легкой атлетикой		другу	
65	Май	1 неделя	Бег в медленном и быстром темпе. Наклоны вперед из положения сидя. Челночный бег 3x10 м.	Занятие применение знаний, умений, навыков	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой	высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением.	Формирование дисциплинирован ности, корректности, требовательности к себе;	Гимнастический мат, секундомер.
66			Прямолинейный бег и бег с изменением направления. Прыжки в длину с места. Бег 30м.	Занятие применение знаний, умений, навыков	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой	Бег с высокого старта.	формирование доброжелательног о отношения друг к другу	Секундомер, рулетка измерительная.
67		2 неделя	Бег в медленном и быстром темпе. Шестиминутный бег. Подтягивание из вися.	Занятие применение знаний, умений, навыков	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой	высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением.	Формирование дисциплинирован ности, корректности, требовательности к себе	Секундомер, перекладина гимнастическая
68			Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Занятие применение знаний, умений, навыков	правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.	«Лапта», эстафеты.	формирование доброжелательног о отношения друг к другу	Теннисный мяч, бита.
69		3 неделя	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Занятие формирования умений и навыков	правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.	«Волк во рву», «Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли»	Формирование дисциплинирован ности, корректности, требовательности к себе	

70			Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Комбинированное занятие	правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.	«Волк во рву», «Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли»,	формирование доброжелательного отношения друг к другу	
71	4 неделя		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Комбинированное занятие	правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.	«Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест»,	Формирование умения и желания оказывать помощь	
72			Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Комбинированное занятие	правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.	«Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест»	формирование доброжелательного отношения друг к другу	

3.2. Комплексная оценка индивидуального развития

Педагогический анализ индивидуального развития ребенка дошкольного возраста проводится 2 раза в год.

Таблица критериев для детей в период первого полугодия.
(возраст 5-7 лет).

№	Код ребенка	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа		Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу		Прыжок в длину с места толчком ногами		Бег на 30 метров	
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К
1									
2									
3									
4									

3 балла - Оптимальный

2 балла - Достаточный

1 балл - Низкий

Комплексная оценка индивидуального развития

Таблица критериев для детей в период второго полугодия.
(возраст 5-7 лет).

№	Код ребенка	Или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)		Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во раз)		Челночный бег 3x10 метров (секунд)		Смешанное передвижение (1 километр)	
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К
1									
2									
3									
4									

3 балла - Оптимальный

2 балла - Достаточный

1 балл - Низкий

Критерии оценивания индивидуального развития ребенка дошкольного возраста.

№	Упражнение	МАЛЬЧИК И Оптимальн ый	МАЛЬЧИКИ Достаточный	МАЛЬЧИК И Низкий	ДЕВОЧКИ Оптимальный	ДЕВОЧКИ Достаточный	ДЕВОЧКИ Низкий
1.	Челночный бег 3x10 метров (секунд)	9,2	10,0	10,3	9,5	10,4	10,6
2.	или бег на 30 метров (секунд)	6,0	6,7	6,9	6,2	6,8	7,1
3.	Смешанное передвижение (1 километр)	5,20	6,40	7,10	6,00	7,05	7,35
4.	Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	15	9	6	11	6	4
5.	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	17	10	7	11	6	4
6.	Поднимание туловища за 1 мин.	20	18	15	15	12	10
7.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	+7	+3	+1	+9	+5	+3
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	120	115	135	115	110
9.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во раз)	4	3	2	4	3	2

Литература:

1. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. – М.: Просвещение, 2018.
2. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в дошкольных учреждениях: (Из опыта работы) / Э.И. Адашквичене, Л.В. Карманова, Л.М. Коровина и др.: Под ред. А.В. Кенеман и др. – М.: Просвещение, 2019.
3. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: ВЛАДОС, 2013.
4. Вавилова Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада – М.: Просвещение, 2017.
5. Фомина Н.А. Сюжетно-игровая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников. – М.: Баласс, Изд. Дом РАО, 2019.
6. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. – Физическое воспитание дошкольников. – М.:2005.

Предполагаемые результаты по повышению уровня развития педагогической компетентности родителей и педагогов МБДОУ №30 «Семицветик»

Родители	Являются активными участниками педагогического процесса в совместной деятельности с воспитателями и инструктором по физическому развитию.
	Занимают активную позицию на родительских собраниях, совместных праздниках, утренниках, проводимых в дошкольном учреждении
	Посещают открытые просмотры физкультурных занятий и занятий кружка
	Информированы о задачах и особенностях развития детей через физкультурно-спортивную деятельность
	Становятся не только зрителями, но и полноценными участниками совместно с детьми
	Интересуются видами и формами работы с детьми
	Активно включаются в деятельность по подготовке спортивных праздников и развлечений.
Воспитатели	Закрепляет с детьми знания и умения, полученные на физкультурных занятиях и занятиях в кружке
	Проявляет творческий подход к решению поставленных задач
	Ведет активную работу с родителями, помогая инструктору по физическому развитию в решении задач по организации совместной двигательной деятельности
	Создает условия для организации совместной деятельности детей и родителей
	Принимает активное участие в создании предметно-развивающей среды, способствующей формированию двигательного потенциала, социально-коммуникативного опыта детей

Картотека подвижных игр.

<p>1. Найди свой цвет Цель: формировать ориентировку в пространстве, приучать действовать по сигналу, развивать ловкость, внимание. Ход игры: Воспитатель раздает детям флажки 3-4 цветов. Дети с флажками одного цвета стоят в разных местах зала, возле флажков определенного цвета. После слов воспитателя «Идите гулять» дети расходятся в разные стороны. Когда воспитатель скажет «Найди свой цвет» дети собираются у флага соответствующего цвета. Игра может сопровождаться музыкальным оформлением. Как усложнение, когда игра освоена детьми, можно менять ориентировочные флажки местами, располагая их в разных местах спортивного зала.</p>	<p>2. Солнышко и дождик Цель: формировать умение ходить и бегать враспынную, не наталкиваясь, друг на друга; приучать действовать по сигналу. Ход игры: Дети сидят на стульчиках. Воспитатель говорит «Солнышко!». Дети ходят и бегают по залу в разных направлениях. После слов «Дождик!», они бегут на свои места. Игра может проходить с музыкальным сопровождением. После того как игра хорошо освоена, слова можно заменять звуковыми сигналами.</p>
<p>3. Воробушки и автомобиль Цель: формировать умение двигаться в разных направлениях, не наталкиваясь, друг на друга; совершенствовать умение реагировать на сигнал, развивать ориентацию в пространстве. Ход игры: Дети сидят на стульчиках на одной стороне зала. Это «воробушки» в гнездышках. На противоположной стороне – воспитатель. Он изображает автомобиль. После слов воспитателя «Воробушки полетели» дети поднимаются со стульев, бегают по залу, размахивая руками. По сигналу воспитателя «Автомобиль», дети убегают на свои стульчики. После того, как игра освоена детьми, вместо слов можно использовать звуковые сигналы.</p>	<p>4. Поезд Цель: формировать умение ходить и бегать друг за другом небольшими группами, сначала держась друг за друга, затем не держась; приучать начинать движение и останавливаться по сигналу. Ход игры: Сначала к игре привлекается небольшая группа детей. первое время каждый ребенок держится за одежду впереди стоящего, затем свободно двигаются друг за другом, двигая руками, имитируя движения колес. Роль паровоза сначала исполняет воспитатель. Лишь после многократных повторений роль ведущего поручается наиболее активному ребенку. Игра эмоциональнее проходит с музыкальным сопровождением.</p>
<p>5. Наседка и цыплята Цель: совершенствовать умение подлезания под веревку, не задевая ее; развивать ловкость, внимание; действовать по сигналу; воспитывать взаимовыручку, товарищество. Ход игры: Дети изображающие цыплят вместе с наседкой находятся за натянутой веревкой. Наседка выходит из дома и зовет цыплят «ко-ко-ко». По ее зову цыплята подлезая под веревкой бегут к ней. На слова «Большая птица» цыплята быстро убегают. Когда</p>	<p>6. Огуречик... огуречик... Цель: формировать умение прыгать на двух ногах в прямом направлении; бегать не наталкиваясь друг на друга; совершать игровые действия в соответствии с текстом. Ход игры: На одном конце зала – воспитатель, на другом дети. Они приближаются к ловишке прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит: Огуречик, огуречик не ходи на тот кончик,</p>

<p>цыплята убегают в дом, можно приподнять веревку повыше, чтобы дети не задевали ее.</p>	<p>Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет. После окончания речевки, дети убегают в свой дом. воспитатель произносит слова в таком ритме, чтобы дети могли на каждое слово подпрыгнуть два раза. После того как игра освоена детьми роль мышки можно поручать наиболее активным детям.</p>
<p>7.Пробеги тихо Цель: воспитывать выдержку, терпение, умение передвигаться бесшумно. Ход игры: Дети распределяются на три группы и выстраиваются за чертой. Выбирают водящего, он садится посередине площадки и закрывает глаза. По сигналу одна подгруппа бесшумно бежит мимо водящего на другой конец зала. Если водящий услышит, он говорит «Стой!» и бегущие останавливаются. Не открывая глаз, водящий говорит какая группа бежала. Если он правильно указал группу, дети отходят в сторону. Если ошибся, они возвращаются на свои места. Так поочередно пробегают все группы. Выигрывает та группа, которая пробежала тихо и которую водящий не смог обнаружить.</p>	<p>8.Самолеты Цель: формировать умение двигаться в разных направлениях не наталкиваясь друг на друга; приучать действовать по сигналу. Ход игры: Перед игрой необходимо показать все игровые движения. Дети становятся на одной стороне площадки. Воспитатель говорит «К полету готовы. Завести моторы!». Дети делают вращательные движения руками перед грудью. После сигнала «Полетели!» разводят руки в стороны и разбегаются по залу. По сигналу «На посадку!» играющие направляются на свою сторону площадки. Игра эмоциональнее проходит с музыкальным сопровождением.</p>
<p>9. Найди свой домик Цель: формировать умение действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость, внимание, умение двигаться в разных направлениях. Ход игры: С помощью воспитателя дети делятся на группы, каждая из которых становится у определенного места. По сигналу они разбегаются по залу в разные стороны. После сигнала «Найди свой домик» - дети должны собраться группами у того места, где стояли вначале. После освоения игры, исходные дома можно менять местами. Игра эмоциональнее проходит с музыкальным сопровождением.</p>	<p>10. Кролики Цель: формировать умение прыгать на двух ногах продвигаясь вперед; развивать ловкость, смекалку, уверенность. Ход игры: В одной стороне зала полукругом расставлены стулья – это клетки кроликов. На противоположной стул – это дом сторожа. Дети сидят на корточках за стульями. Когда сторож выпускает кроликов на лужок – дети один за другим проползают под стульями, а затем прыгают продвигаясь вперед. По сигналу «Бегите в клетки» кролики возвращаются на свои места, снова проползая под стульями. Игра проходит эмоциональнее с музыкальным сопровождением.</p>
<p>11. Пузырь Цель: научить детей образовывать круг, меняя его размер в зависимости от игровых действий; формировать умение согласовывать действия с произносимыми словами. Ход игры: Дети вместе с воспитателем, взявшись за руки,</p>	<p>12. Где звенит колокольчик? Цель: развивать глазомер, слуховую ориентацию, умение ориентироваться в пространстве. Ход игры: Дети стоят на одной стороне зала. Воспитатель просит их отвернуться. В это</p>

<p>образуют круг и проговаривают слова: Раздувайся пузырь, раздувайся большой. Оставайся такой да не лопайся.</p> <p>Играющие в соответствии с текстом отходят назад держась за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет «Лопнул пузырь!». Тогда играющие приседают на корточки и говорят «Хлоп!». И идут в цент круга со звуком «ш-ш-ш». затем снова становятся в круг.</p>	<p>время другой взрослый спрятавшись звенит колокольчиком. Детям предлагают послушать, где звенит колокольчик и найти его. Дети поворачиваются и идут на звук. Звонить в колокольчик нужно сначала громко, затем понижать звук.</p>
<p>13. Цветные автомобили Цель: закреплять знание цвета, совершенствовать ориентировку в пространстве, развивать реакцию Ход игры: Дети размещаются по краям зала, они – автомобили. Каждому свой цветной круг. Воспитатель в центре зала, в руках у него три цветных флажка. Он поднимает один, те, имеющие круг этого цвета разбегаются по залу в разных направлениях. Когда воспитатель опускает флажок, дети останавливаются. Воспитатель поднимает флажок другого цвета и т.д.</p> <p>Игра проходит эмоциональнее с музыкальным сопровождением.</p>	<p>14. Где постучали? Цель: закреплять умение ориентироваться в пространстве, соблюдать правила игры. Ход игры: Дети стоят в кругу. Водящий встает в середину и закрывает глаза. Воспитатель бесшумно обходит круг сзади, останавливается возле кого-нибудь, стучит палочкой и кладет ее так, что бы не было видно. Отходит в сторону и говорит «Пора!». Стоящий в кругу должен отгадать, где постучали и подойти к тому у кого спрятана палочка. Отгадав он становится на место ребенка за которым была спрятана палочка, а тот становится водящим.</p>
<p>15. Кот и мыши Цель: совершенствовать умение ориентироваться в пространстве, избегать столкновений; двигаться в общей игровой ситуации. Ход игры: С одной стороны зала огораживается участок – это дом мышей (высота 50 см.). на другой стороне зала дом кота. Воспитатель говорит: Кот мышей сторожит, притворился будто спит! Дети проползают под рейками и бегают. Воспитатель приговаривает: Тише, мыши, не шумите. И кота не разбудите! Дети бегают легко и бесшумно. Со словами «Кот проснулся», ребенок изображающий кота бежит за мышами. Дети не подлезают под рейки, а вбегают в норки через неогороженную часть.</p>	<p>16. У медведя во бору Цель: закреплять умение двигаться враспынную, имитировать игровые движения, двигаться в соответствии с текстом. Ход игры: Дети располагаются на одной стороне зала, а водящий на другой. Игроки двигаются к спящему медведю со словами: У медведя во бору Грибы-ягоды беру. А медведь не спит И на нас рычит. Медведь с рычанием пытается поймать детей, те убегают. Поймав кого-либо, отводит к себе. Игра повторяется.</p>

<p>17. Мышеловка Цель: развивать быстроту, ловкость, внимание; учить согласовывать слова с игровыми действиями. Ход игры: Играющие делятся на две неравные подгруппы. Меньшая образует круг – мышеловку. Остальные – мыши. Игроки в кругу двигаются и приговаривают Ах, как мыши надоели, развелось их просто страсть. Все погрызли, все поели, всюду лезут – вот напасть. По окончании слов дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу дети опускают руки и приседают. Мыши, не успевшие выбежать, считаются пойманными. Они тоже встают в круг. Игра продолжается. Когда большая часть детей поймана, подгруппы меняются местами.</p>	<p>18. У кого мяч? Цель: развивать внимательность; закреплять умение выполнять игровые действия в соответствии с правилами игры. Ход игры: Играющие образуют круг. Выбирается водящий, который стоит в центре. Остальные игроки плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной. Воспитатель дает кому-нибудь мяч, и дети за спинами передают его друг другу. Водящий старается угадать, у кого находится мяч. Он говорит: «Руки!» и тот, к кому обращаются должен выставить обе руки. Если водящий угадал, он берет в руки мяч и становится в круг. Игрок у которого забрали мяч становится водящим.</p>
<p>19. Береги предмет Цель: приучать детей действовать по сигналу; развивать ловкость, выдержку, глазомер. Ход игры: Дети становятся в круг. У ног каждого ребенка лежит кубик. Воспитатель находится в кругу и старается взять кубик то у одно то у другого ребенка. Играющий, к которому приближается водящий, приседает и закрывает кубик руками и не дает до него дотронуться. Вначале водящий не забирает кубики у детей, а только делает вид. Затем при повторении он может взять кубик у игрока, не успевшего закрыть его руками. Этот ребенок временно не участвует в игре. Впоследствии роль водящего может быть предложена наиболее активным детям.</p>	<p>20. Лохматый пес Цель: совершенствовать умение двигаться врассыпную, двигаться в соответствии с текстом, развивать ориентировку в пространстве, ловкость. Ход игры: Дети стоят на одной стороне зала. Водящий – пес – на другой стороне. Дети тихо подходят к нему со словами Вот лежит лохматый пес, в лапы свой уткнувши нос. Тихо, смиренно он лежит, не то дремлет, не то спит. Подойдем к нему, разбудим, и посмотрим что-то будет! После этих слов пес вскакивает и громко лает. Дети разбегаются, а пес старается их поймать.</p>
<p>21. Автомобили Цель: развивать ловкость и быстроту; закреплять умение передвигаться по площадке врассыпную. Ход игры: Каждый играющий получает руль. По сигналу водящего (поднят зеленый флажок) дети разбегаются в рассыпную так, чтобы не мешать друг другу. На другой сигнал (красный флажок) автомобили останавливаются. Игра повторяется. Игра проходит эмоциональнее под музыкальное сопровождение</p>	<p>22. Мы веселые ребята Цель: развивать ловкость, увертливость; совершенствовать умение соблюдать правила игры. Ход игры: Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне также проводится черта – это дома. В центре площадки находится ловишка. Играющие хором произносят Мы веселые ребята, любим бегать и скакать Ну, попробуй нас догнать. 1,2,3 – лови! После слова «Лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка старается поймать их. Тот кого ловишка</p>

	<p>успеет задеть до черты, считаются пойманными и отходят в сторону, пропуская одну перебежку. После двух перебежек выбирается другой ловишка.</p>
<p>23. Найди себе пару Цель: развивать ловкость, умение избегать столкновений, действовать по сигналу быстро. Ход игры: Для игры необходимы платочки по количеству детей. Половина платочков одного цвета, половина другого. По сигналу воспитателя дети разбегаются. На слова «Найди пару!» дети имеющие одинаковые платочки встают парой. В случае если ребенок остался без пары, играющие говорят «Ваня, Ваня не зевай, быстро пару выбирай». Слова воспитателя можно заменить звуковым сигналом. Игра эмоциональней проходит с музыкальным сопровождением.</p>	<p>24. Удочка Цель: развивать ловкость, внимание, быстроту реакции. Ход игры: Играющие стоят по кругу, в центре воспитатель, он держит в руках веревку к которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их. Описав мешочком два три круга, воспитатель делает паузу, во время которой подсчитывают количество попавшихся.</p>
<p>25. Не попадись Цель: развивать ловкость, быстроту; играть, соблюдая правила; совершенствовать прыжки на двух ногах. Ход игры: Играющие располагаются вокруг шнура положенного в форме круга. В центре – двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг и из него по мере приближения ловишек. Кого успели запятнать, тот получает штрафное очко. Через 40-50 секунд игра останавливается, подсчитываются проигравшие, и игра повторяется с новым водящим.</p>	<p>26. Пожарные на учении Цель: закреплять умение влезания на гимнастические стенки, развивать ловкость, быстроту; совершенствовать умение действовать по сигналу. Ход игры: Дети становятся в 3-4 колонны лицом к гимнастическим стенкам - это пожарные. Первые в колоннах стоят перед чертой на расстоянии 4-5 метров от стены. На каждом пролете на одинаковой высоте привязаны колокольчики. По сигналу дети стоящие первыми, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней и звонят в колокольчик. Спускаются вниз, возвращаются к своей колонне и встают в ее конец воспитатель отмечает того кто быстрее выполнил задание. Потом дается сигнал и бежит следующая пара детей.</p>
<p>27. Ловишки с ленточками Цель: развивать быстроту, ловкость, глазомер; совершенствовать ориентировку в пространстве, бег враспынную. Ход игры: Дети стоят в кругу, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка. По сигналу дети разбегаются в разные стороны, а ловишка старается вытянуть у них ленточки. На сигнал остановки дети собираются в круг, водящий подсчитывает ленточки. Игру можно проводить с усложнением: - в кругу стоят двое ловишек. - ловишки нет, мальчики собирают ленточки у девочек, а девочки у мальчиков.</p>	<p>28. Не оставайся на полу Цель: развивать ловкость, быстроту, увертливость; играть, соблюдая правила. Ход игры: Выбирается ловишка, который вместе со всеми детьми бегают по залу. Как только воспитатель произносит слово «Лови!», все убегают от ловишки и взбираются на предметы. Ловишка старается осалить убегающих. Дети до которых он дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры подсчитывается количество пойманных и выбирается новый ловишка.</p>

<p>29. Лиса и куры Цель: развивать ловкость, быстроту реакции, учить действовать по сигналу, развивать ориентировку в пространстве. Ход игры: На одной стороне зала находится курятник (можно использовать скамейки). На насесте сидят куры. На другой стороне – нора лисы. По сигналу куры спрыгивают с насестов и свободно передвигаются по свободному пространству. Со словами «Лиса!» куры убегают в курятник и взбираются на насест, а лиса старается поймать курицу. Не успевшую спастись она уводит в сою нору. Когда водящий поймает 2-3 кур, выбирается другой ловишка.</p>	<p>30. Ловишки Развивать увертливость, ловкость, быстроту. Ход игры: Дети выстраиваются за чертой на одной стороне площадки. Они должны добежать до противоположной стороны так, чтобы ловишка, стоящий посередине, их не поймал. Кого осалят, считается пойменным. После 2-3 пробежек пойманные подсчитываются. Выбирают нового ловишку.</p>
<p>31. Два мороза Цель: развивать быстроту реакции, ловкость; закреплять умение согласовывать игровые действия со словами. Ход игры: На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома. Играющие располагаются в одном из них. Водящие - Мороз Красный нос и Мороз Синий нос встают посередине, лицом к играющим и произносят текст Я – Мороз Красный нос. Я – Мороз Синий нос. Кто из вас решится в путь дороженьку пуститься? Играющие хором отвечают: "Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!" После этих слов дети перебегают на другую сторону площадки, а Морозы стараются их поймать и заморозить. «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулись и до окончания пробежки стоят не двигаясь.</p>	<p>32. Сети Цель: развивать ловкость, смекалку, ориентировку в пространстве, умение соблюдать правила игры. Ход игры: Одни дети встают по кругу и держат обручи. Другие - «рыбки» - снуют туда-сюда через обручи. Далее возможны варианты: 1. Щука гоняется за рыбками. 2. Дети с обручами медленно двигаются, по сигналу бегут по кругу, и тогда из него невозможно выбраться 3. Дети с обручами стоят неподвижно и только по сигналу начинают двигаться. Ведется подсчет улова.</p>
<p>33. Воздушный футбол Цель: совершенствовать ловкость, силу, смекалку; развивать координацию движений. Ход игры: Дети из положения сидя, зажимая ногами брусок, перекатываются на спину и бросают брусок через сетку, в ворота или вдаль. Вместо бруска можно использовать мяч.</p>	<p>34. Летает, не летает Цель: закреплять знания детей о летающих и не летающих объектах; воспитывать выдержку, терпение. Ход игры: Дети стоят или сидят по кругу, в центре – воспитатель. Он называет одушевленные и не одушевленные предметы, которые летают и не летают. Называя предмет, воспитатель поднимает руки вверх. Дети должны поднять руки вверх, если предмет летает. Возможен вариант с мячом.</p>
<p>35. Море волнуется Цель: дать знания о различных парусниках, старинных парусниках, предметах такелажа. Ход игры: Играющие сидят на стульях, каждому присваивается определенное название. Затем капитан начинает двигаться по внешнему кругу, называя предметы, необходимые для плавания. Все названные предметы встают. На слова «Море волнуется!» дети начинают</p>	<p>36. Почта Цель: развивать игровую фантазию, умение соблюдать правила игры. Ход игры: Игра начинается с переклички игроков и водящего: День, день, день! - Кто там? - Почта!</p>

<p>двигаться под музыку, изображая движения волн. Команда капитана «Море утихни!» служит сигналом к тому, что нужно как можно скорее занять места на стульях. Оставшийся без стула становится</p>	<p>- Откуда? - Из города... - А что в том городе делают? Водящий может сказать, что танцуют, поют, рисуют и т.д. Все играющие должны делать то, что сказал водящий. А тот кто плохо выполняет задание, отдает фант. Игра заканчивается, как только водящий наберет пять фантов. Потом фанты выкупаются, выполняя</p>
<p>37. У Мазалья Цель: совершенствовать согласованность движений. Ход игры: Участники сидят на стульях, выбирают деда Мазалья. Все остальные отходят от него и договариваются, что будут показывать. После чего идут и говорят: «Здравствуй, дедушка Мазаль с длинной белой бородой, с карими глазами, с белыми усами» - Здравствуйте, детки! Где вы были, что делали? - Где мы были - мы не скажем, а что делали - покажем. Все выполняют движения, о которых договаривались. Когда дед отгадает, играющие разбегаются, а он их ловит.</p>	<p>38. Птицелов Цель: учить различать и имитировать крики различных птиц; развивать умение ориентироваться с закрытыми глазами. Ход игры: Играющие выбирают себе названия птиц. Встают в круг, в центре птицелов с завязанными глазами. Птицы водят хоровод Во лесу в лесочке, На зеленом дубочке Птички весело поют. Ах, птицелов идет, Он в неволю нас возьмет. Птицы, улетайте! Птицелов хлопает в ладоши и начинает искать птиц. Кого поймали, кричит подражая какой-либо птице. Водящий должен угадать имя игрока и птицу.</p>
<p>40. Черный, белый не берите, «Да» и «Нет» не говорите Цель: развивать внимательность, умение следить за своими ответами в ходе игры, закреплять знания об окружающем. Ход игры:Игра начинается так: Вам прислали сто рублей, Что хотите, то купите, Черный, белый не берите, «Да», «Нет» не говорите. После этого водящий ведет разговор, задавая вопросы. Тот кто сбился в ответе, отдает водящему фант. После игры, про штрафившиеся выкупают свои фанты, выполняя различные задания.</p>	<p>39. Четыре стихии Цель: развивать внимание, память, ловкость. Ход игры: Играющие становятся в круг, в середине – ведущий. Он бросает мяч кому-нибудь из игроков, произнося при этом какое либо из слов стихии (например - воздух). Тот кто поймал мяч должен назвать обитателя воздуха. Если названа земля – животное, если вода – рыбы. При слове огонь все должны несколько раз повернуться кругом, помахивая рукам</p>

<p>41. Краски Цель: закреплять знание цвета и оттенков; совершенствовать навыки основных движений. Ход игры: Выбирают хозяина и двух продавцов. Все остальные игроки – краски, которые выбирают себе цвета. Покупатель стучится: - Кто там? - Покупатель. - Зачем пришел? – За краской. - За какой? - За голубой. Если данной краски нет, хозяин говорит - Скажи на одной ножке по голубой дорожке. Выигрывает тот покупатель, который угадал больше красок.</p>	<p>42. Цветы Цель: закреплять знания о цветах (или каких либо других предметах, например спортивный инвентарь), совершенствовать реакцию, скоростные качества. Ход игры: Каждый играющий выбирает себе цветок. По жребию выбранный цветок начинает игру. Он вызывает любой другой цветок, например мак. Мак бежит, а роза его догоняет. Потом мак может назвать любой другой цветок. Побеждает тот, кто ни разу не был пойман.</p>
<p>43. Подбери пару Цель: развивать логическое мышление, учить играть коллективом. Ход игры: Детям предлагается пара слов, находящихся в определенной логической связи. Например: причина-следствие, род-вид. Необходимо к указанному третьему слову подобрать из ряда уже имеющихся, то слово, которое находится с ним в той же логической связи. Например: школа – обучение, больница – доктор, ворота – футбол ит.д. И третьи слова: ученик, лечение, больной, мяч, футболка.</p>	<p>44. Снежный ком Цель: учить формировать последовательность в словах, запоминать предыдущие слова, согласовывать движения со словами. Ход игры: Групповая игра заключается в постепенном формировании последовательности слов, причем каждый следующий участник игры должен воспроизвести все предшествующие слова с сохранением их последовательности, добавив к ним свое слово. Игра проводится с передачей мяча.</p>
<p>45. Запретный номер Цель: способствовать развитию внимания. Ход игры: Играющие встают в круг. Нужно выбрать цифру, которую нельзя говорить, вместо нее надо хлопнуть в ладоши, молча нужное количество раз.</p>	<p>46. Слушай команду Цель: способствовать развитию внимания, совершенствовать умение самостоятельно организовываться, успокаиваться. Ход игры: Дети идут под музыку. Когда музыка замолкает все останавливаются и слушают произнесенную</p>
<p>47. Противоположное слово Цель: учить детей обосновывать свое решение, подбирать слова, противоположные указанному. Ход игры: Предложить детям подобрать слова противоположные по смыслу к данным. Для слов допускающих неоднозначное значение (например - сырой), предлагается найти все возможные слова противоположного смысла и обосновать свое решение.</p>	<p>48. Угадай слово Цель: совершенствовать умение соблюдать правила игры, развивать навык классификации, выделение наиболее значимых признаков. Ход игры: Детям предлагается угадать названия произвольно выбранных предметов, задавая при этом уточняющие вопросы, на которые можно получить ответ «Да» или «Нет».</p>

49. Птицы

Цель: закрепить знания детей о различных птицах; совершенствовать умение соблюдать правила игры.

Ход игры:

Играющие выбирают хозяйку и ястреба. Остальные - птицы. Прилетает ястреб. Хозяйка говорит:

- **Зачем пришел?**

- **За птицей!**

- **За какой?**

Ястреб называет. Если названной птицы нет, хозяйка прогоняет его. Игра продолжается до тех пор, пока ястреб не переловит всех птиц.

50. Ловля рыб

Цель: закреплять знания детей о различных видах рыб, совершенствовать умение действовать по правилам.

Ход игры: Игроки делятся на две группы.

Одни становятся напротив других на расстоянии нескольких шагов. Одна группа – рыболовы, вторая – рыбы. В начале игры у них происходит разговор: - **Что вы вяжете? (рыбы) - Невод. (рыбаки имитируют движения) - Что вы будете ловить? - Рыбу. - Какую? - Щуку. - Ловите.**

Рыбы поворачиваются и бегут до черты. Рыбаки стараются выловить как можно больше рыбы.

51. Винт

Цель: развивать творческую фантазию, воображение, пластику движения.

Выполнение:

И.П. Основная стойка. Корпус поворачивается вправо и влево. Руки свободно следуют за корпусом.

Раз, два, три, четыре, пять –

Тебе в космос улетать!

52. Шалтай–болтай

Цель: развивать творческую фантазию, умение вживаться в образ, передовая характерные движения, выполнять движения одновременно с текстом

Выполнение: Педагог проговаривает слова: **Шалтай-болтай сидел на стене Шалтай-болтай свалился во сне...**

Ребенок поворачивает туловище вправо – влево. На слова «Свалился во сне» Резко наклоняет корпус вниз.

53. Факиры

Цель: тренировать отдельные группы мышц, развивать умение передавать характерные признаки образа.

Ход игры:

Дети сидят, ноги скрестно, руки на коленях, кисти свисают вниз, спина и шея расслаблены. Голова опущена, подбородок касается груди. Глаза закрыты. Под соответствующую музыку у детей «оживают» сначала кисти, затем поднимаются руки и голова, корпус вытягивается вперед-вверх.

54. Гуси-лебеди

Цель: развивать ловкость, быстроту реакции; закреплять умение выполнять действия взятой на себя роли; согласовывать слова с игровыми действиями.

Ход игры: На одном краю зала обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной – стоит пастух. Сбоку – логово, в котором живет волк.

Остальное – луг. Выбираются дети исполняющие роли волка и пастуха, остальные – гуси. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся.

Пастух: Гуси, гуси!

Гуси: Га-га-га! Пастух: Есть хотите?

Гуси: Да-да-да! Пастух: Так летите.

Гуси: Нам нельзя, серый волк под горой не пускает нас домой!

Пастух: Ну, летите, как хотите, только крылья берегите!

Гуси, расправив крылья, летят, а волк старается их поймать. После нескольких перебежек подсчитывается количество пойменных.