

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 108»
г. Сыктывкара**

Принято:

Решением
Педагогического совета
Протокол №1
От «28» августа 2020г.

Утверждаю:

Директор МАДОУ
«ЦРР – д\сад № 108»
_____ И.В. Борисова

Приказ по МАДОУ №63
От «01» сентября 2020г.

**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по обучению детей спортивным играм, лыжной подготовке
«Олимпиадок»**

Предназначена для детей 5-6 лет
Срок реализации программы: 1 год
Автор - составитель: Бажукова Е.В.,
воспитатель по физической культуре

Содержание:

1. Пояснительная записка.....	2
1.1. Общая характеристика программы.....	2
1.2. Направленность.....	3
1.3. Отличительные особенности.....	3
1.4. Цель и задачи.....	3
1.5. Категория обучающихся.....	4
1.6. Объем и срок освоения программы.....	4
1.7. Форма обучения.....	4
1.8. Условия реализации программы.....	5
1.9. Планируемые результаты.....	5
2. Содержание дополнительной общеразвивающей программы.....	7
2.1. Учебный план.....	7
2.2. Содержание изучаемого курса.....	7
3. Организационно-педагогические условия.....	11
3.1. Материально-технические.....	11
3.2. Учебно-методические.....	11
3.3. Перечень информационно-методических материалов.....	12
4. Оценочные материалы, формирующие систему оценивания.....	14
4.1. Формы текущего контроля.....	14
4.2. Примерный перечень контрольных вопросов.....	14
Приложение 1. Основы физической подготовки «туристят»	
Приложение 2. Структура и примерное содержание прогулки - похода в лес для детей 5 - 6 лет	
Приложение 3. План проведения слета «Весне навстречу»	

1. Пояснительная записка

1.1. Общая характеристика программы.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273 ФЗ Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 08.12.2020 года);
- Приказом Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устава МАДОУ;
- Лицензией на осуществление образовательной деятельности;
- Положением о дополнительной общеобразовательной – дополнительной общеразвивающей программе МАДОУ «ЦРР – д\сад №108».

Повышение эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста чрезвычайно важно, так как именно в этом возрасте закладываются основы физического развития человека.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по обучению детей спортивным играм, лыжной подготовке для детей 5-6 лет направлена на развитие двигательной сферы ребенка и обеспечение его эмоционального благополучия. Программа включает в себя такие разделы: «Школа мяча» (обучение спортивным играм: футбол, баскетбол, бадминтон, теннис, пионербол), легкая атлетика, спортивное ориентирование, которое будет содействовать физическому, интеллектуальному, нравственному развитию ребенка, лыжная подготовка.

Необходимость работы в данном направлении возникла по ряду причин:

- недостаточная двигательная активность детей в течение дня;
- большая загруженность статическими занятиями;
- желание реализовать себя в движении;
- желание родителей видеть ребенка физически совершенным: развитым, здоровым, активным;
- коррекция здоровья и физического развития путем применения специальных средств и методов, способствующих повышению функциональных возможностей, укрепляющих опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивающих и восстанавливающих зрение и зрительно-двигательную ориентировку.

Особенности программы:

- Развитие физических способностей детей осуществляется в интеграции

учебно-воспитательного процесса.

- Особое внимание уделяется формированию двигательных навыков и закреплению на основе высокой степени повторяемости и оптимальной последовательности способам владения мячом: ведение, броски, передачи, обманные движения и т.п., формирование навыков в ходьбе на лыжах, формирование ориентировки на местности.

- Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений: с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом, туристические игры «В поисках сокровищ»;

- Содержание программы сориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

1.2. Направленность.

Дополнительная общеразвивающая программа направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков владения мячом, в соответствии с установкой игровой ситуации, на обучение ходьбы на лыжах, на обучение ориентированию на местности. Программа полностью построена на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для взрослых и детей.

1.3. Отличительные особенности.

Данная программа разработана на основе, следующих программ:

-«Старт», Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина;

-«Программа Олимпийского образования дошкольников», И.А. Филиппова;

-«Играйте на здоровье» (Волошина Л.Н., Новичкова Л.В.);

-Современные здоровьесберегающие технологии, разработчики В.Л. Старковскова, А.С. Галанова, Т.А. Куценко;

-Технология «Обучение детей дошкольного возраста игре в баскетбол» Адашкявичене Э.Й.

1.4. Цель и задачи.

Цель: посредством обучения детей игре в баскетбол, футбол, теннис, бадминтон, освоение техники игры, обучения ходьбе на лыжах, обучения ориентировки на местности способствовать совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

Задачи:

- Образовательные:

Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые, и координационные способности;

- Дать детям представление о сущности игры в баскетбол, футбол, теннис, бадминтон ее правилах (ведение мяча двумя и одной рукой, передача мяча в статическом положении и при движении, броски в щит и корзину, удары по воротам, жонглирование мячом и т.д.);

- Обучить детей ходьбе на лыжах;
- Учить детей ориентироваться на местности по карте.

Оздоровительные:

- Формировать правильную осанку;
- Содействовать профилактике плоскостопия;
- Способствовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.

Воспитательные:

- Воспитание здоровой личности, способной сохранять свое здоровье.
- Развивать инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи;
- Формировать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий.
- Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.
- Развивать умение ориентироваться на площадке, на местности находить удобное место для ведения игры.
- Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
- Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

1.5. Категория обучающихся.

Возраст	Количество детей в группе
5 - 6 лет	20 - 25 чел.

1.6. Объем и срок освоения программы.

Для детей 5 - 6 лет - 2 раза в неделю (8 занятий в месяц, 62 занятия в год) - не более 25 минут.

1.7. Форма обучения. Очная.

В программе предусмотрены различные формы работы с детьми как традиционные, так и нетрадиционные, но в основе занятий элементы спортивных игр.

Занятия подразделяются:

- игровые,
- тренировочные,
- контрольно-проверочные.

1.8. Условия реализации программы.

Вводная часть 3 - 5 мин.:

- корректирующие упражнения,
- общеразвивающие упражнения,
- беговые упражнения.

Основная часть 15-20 мин.:

- разучивание, совершенствование основных видов движений.

Заключительная часть 2 мин.:

- подвижные игры,
- малоподвижные игры,
- подведение итогов.

1.9. Планируемые результаты.

К концу обучения воспитанники:

- овладеют разнообразными двигательными умениями и навыками;
- приобретут навыки самоконтроля за состоянием здоровья;
- приобретут необходимые гигиенические навыки;
- разовьют физические и психомоторные качества;
- укрепят здоровье;
- научатся играть в баскетбол, пионербол, футбол, теннис, бадминтон;
- научатся ходить на лыжах разными способами;
- научатся ориентироваться на местности по карте.

Ожидаемые результаты:

систематические занятия:

- помогут естественному развитию организма ребёнка и привитию потребности заботиться о своём здоровье;
- разовьют опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы детей;
- увеличат жизненную ёмкость лёгких, улучшат физическую, интеллектуальную работоспособность;
- укрепят осанку и свод стопы;
- сформируют у дошкольников навыки самостоятельного выражения движений под музыку, разовьют инициативу, трудолюбие.

Способы определения их результативности: для определения уровня развития физических качеств разработаны задания для тестирования физических качеств дошкольников. А также специальные упражнения для определения умений работы с мячом (передача мяча, отбивание мяча и др.).

В течение учебного года один раз в квартал проходят итоговые занятия:

1 итоговое занятие - ноябрь - декабрь,

- 2 итоговое занятие - январь - февраль,
- 3 итоговое занятие - апрель - май.

2. Содержание дополнительной общеразвивающей программы

2.1. Учебно-тематический план

Раздел Программы	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Мар.	Апр.	Май	Итог
Легкая атлетика	2						2	2	6
Спортивное ориентирование	2	2	1		1	1	2	2	11
«Школа мяча»	4	4	4	4	4	4	4	4	32
Лыжная Подготовка		2	3	2	3	3			13
Итого	8	8	8	6	8	8	8	8	62

Условные обозначения	
Легкая атлетика	л.ат.
«Школа мяча»	шк.м.
Лыжная подготовка	л.п.
Спортивное ориентирование	сп.ор.

2.2. Содержание изучаемого курса

Мес.	№ занятия	Программное содержание
октябрь	1(л.ат)	Диагностика. Проверка скоростных качеств (30 м.)
	2(л.ат)	Бег на выносливость 300 м.
	3(сп.ор.)	Знакомство с маршрутной картой.
	4(сп.ор.)	Продолжать знакомить с картой местности.
	5(шк.м)	Совершенствование ловли брошенного мяча педагогом. Совершенствование броска мяча вниз двумя руками и ловли его после отскока.
	6(шк.м)	Совершенствование ловли мяча после броска двумя руками вверх. Продолжать учить играть «Пионербол».
	7(шк.м)	Обучение ловли мяча после броска двумя руками вверх, выполнив три хлопка. Продолжать учить играть «Пионербол».
	8(шк.м)	Совершенствование ловли мяча после броска двумя руками вверх, выполнив три хлопка. Упражнение «Передача мяча по кругу». Продолжать учить играть «Пионербол».

--	--	--

ноябрь	1 (сп.ор.)	Игра «В поисках пиратских сокровищ».
	2(шк.м)	Совершенствование ведение мяча на месте. Упражнение «Передача мяча по кругу». Продолжать учить играть «Пионербол».
	3(сп.ор.)	Игра «В поисках волшебного сундучка».
	4(шк.м)	Совершенствование ведение мяча в движении. Обучение игры «Снайперы».
	5(шк.м)	Совершенствование бросания мяча о стенку с последующим попаданием в обруч. Совершенствование игры «Снайперы».
	6(л.п)	Обучение ходьбы ступающим шагом.
	7(шк.м)	Совершенствование ловли и передачи мяча от груди. Совершенствование игры «Снайперы».
	8(л.п)	Ходьба на лыжах по снежному коридору ступающим шагом.
декабрь	1 (ттк.м)	Обучение удара по неподвижному мячу. Совершенствование игры «Снайперы».
	2(сп.ор.)	Игра «Следопыты»
	3(шк.м)	Совершенствование удара по неподвижному мячу. Обучение остановки мяча с последующим ударом. Совершенствование игры «Снайперы».
	4(л.п)	Совершенствование скользящего шага.
	5(шк.м)	Совершенствование остановки мяча с последующим ударом. Обучение ведение мяча «змейкой». Учить игру «футбол».
	6(л.п)	Обучение поворотов «переступанием».
	7(шк.м)	Игра «футбол мешочком».
	8(л.п)	Совершенствование ходьбы на лыжах «змейкой».
январь	1 (шк.м)	Упражнение «бросание теннисных шариков в волейбольный мяч» Обучение игры в настольный теннис.
	2(л.п)	Обучение подъема в гору «лесенкой», «елочкой».
	3(шк.м)	Упражнение «ходьба и бег с теннисными ракетками». Обучение игры в настольный теннис.
	4(шк.м)	Упражнение «катание маленького мяча теннисной ракеткой». Совершенствование игры в настольный теннис.

	5(л.п)	Обучение спуска с горы с последующим торможением «плугом».
	6(шк.м)	Упражнение «подбить ракеткой мяч, подвешенный на веревочке. Совершенствование игры в настольный теннис.
февраль	1(сп.ор.)	Игра «Юные туристы».
	2(шк.м)	Соревнования «Пионербол».
	3(шк.м)	Соревнования «Снайпера»
	4(л.п)	Прохождение дистанции на выносливость (300м.).
	5(шк.м)	Обучение бросков в корзину. Обучение игры в «баскетбол».
	6(л.п)	Прохождение дистанции на выносливость (300м.).
	7(шк.м)	Совершенствование бросков в корзину. Обучение игры в «баскетбол».
	8(л.п)	Прохождение дистанции на скорость 100 м.
март	1(л.п)	Поход на лыжную базу «Динамо»
	2(л.п)	Прохождение дистанции на скорость 100 м.
	3(л.п)	Соревнования «Лыжня дошколят».
	4(сп.ор.)	Ориентирование на местности с нахождением контрольных пунктов в тройках, по заданному направлению.
	5(шк.м)	Обучение подачи в «бадминтоне». Обучение игры в «бадминтон».
	6(шк.м)	Упражнение «набивание волана бадминтонной ракеткой». Обучение игры в «бадминтон».
	7(шк.м)	Упражнение «отбивание волана через сетку, после подкидывания педагогом. Продолжать учить игру «бадминтон».
	8(шк.м)	Продолжать учить игру «бадминтон».
апрель	1 (сп.ор.)	Ориентирование на местности с нахождением контрольных пунктов в тройках, по заданному направлению.
	2(шк.м)	Обучение игры «Г ородки»
	3(сп.ор.)	Ориентирование на местности с нахождением контрольных пунктов в тройках.
	4(шк.м)	Продолжать учить игру «Г ородки»
	5(л.ат.)	Бег на скорость 30 - 60 м.
	6(шк.м)	Продолжать учить игру «Г ородки»
	7(л.ат.)	Бег на выносливость 400 м.
	8(шк.м)	Продолжать учить игру «Г ородки»
май	1(л.ат.)	Совершенствование эстафеты по этапам.
	2(шк.м)	Соревнования «Пионербол».

3(л.ат.)	Совершенствование встречной эстафеты.
4(шк.м)	Соревнования «Снайперы».
5(сп.ор.)	Соревнование «Ориентирование на местности группами»
6(шк.м)	Соревнования «Веселые старты».
7(сп.ор.)	Соревнования «Ориентир - шоу».
8(шк.м)	Соревнования «Спортивная ярмарка».

тема	подтема
Лыжная подготовка	- Ходьба ступающим шагом
	- Ходьба по снежному коридору
	- Ходьба скользящим шагом
	- Повороты переступанием
	- Ходьба на лыжах «змейкой»
	- Подъем в гору ступающим шагом
	-Спуск с горы
	-Подъем в гору «лесенкой»
	- Спуск с горы в низко фиксированной стойке
-Прохождение дистанции на выносливость	
«Школа мяча»	-Ловля мяча, брошенного педагогом
	-Бросок мяча вниз двумя руками и ловля его после отскока
	-Ловля мяча после броска двумя руками вверх
	-Ловля мяча после броска двумя руками вверх, выполнив три хлопка
	-Передача мяча по кругу
	-Ведение мяча на месте
	-Ведение мяча в движении
	-Бросание мяча о стенку, чтоб после этого он попал в обруч;
	- Ловля и передача мяча от груди в парах
Спортивное ориентирование	- «Юные туристы»
	-«Ориентир - шоу»
	-«Ориентирование на местности с прохождением дистанции, ориентируясь по карте и с нахождением контрольных пунктов, по одному, в заданном направлении»
	-«В поисках сокровищ»
	-«В поисках волшебного сундучка»
	-«Следопыты»

Легкая атлетика	-«Бег на скорость»
	-«Бег на выносливость»
	-«Встречная эстафета»
	-«Эстафета по этапам»
	-«Веселые старты»

3. Организационно-педагогические условия

3.1. Материально-технические.

- 1.Физкультурный зал;
- 2.Компьютер;
- 3.Усиливающая аппаратура;
- 4.Мультимедийный проектор;
- 5.Аудиосредства: магнитофон, микрофон, электронные аудиозаписи и медиа – продукты.

3.2. Учебно-методические.

1. Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология 21 века.
2. Вареник Е.Н. Физкультурно - оздоровительные занятия с детьми 3-7 лет, творческий центр СФЕРА, - Москва, 2008.
3. Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье» и технология ее применения в ДОУ, - Москва 2004.
4. Козырева О.В. Оздоровительно - развивающие игры для дошкольников, - Москва, «просвещение» 2007.
5. Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3 - 7 лет; творческий центр,- Москва 2009.
6. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения, под ред. С.О. Филипповой, Санкт - Петербург «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2005.
7. Ноткина Н.А. Оценка нервно-психологического развития детей - Санкт - Петербург, 1995.
8. Ананьев Б.Г., Рыбалко Е.Ф. Особенности восприятия пространства у детей. М., 1964.
9. Блехер Ф.И. Дидактические игры и занимательные упражнения. М.,1948.
10. Сонгайло К.А. Элементы географии на краеведческой основе. М., 1959.
- 11.Ендовицкая Т.В. Роль слова в выполнении простых действий детьми дошкольного возраста.
- 12.Венгер Л.А., Дьяченко О.М. Игры и упражнения по развитию умственных способностей у детей дошкольного возраста. - М., Просвещение, 1989.

13. Журналы «Дошкольное воспитание»: Венгер Л.А. Игры и упражнения для развития умственных способностей у детей.

№ 2 - 1988. стр. 13- 19

№ 3 - 1988. стр. 14- 20

№ 4 - 1988. стр. 29- 31

№ 5 - 1988. стр. 17- 24

Наглядно-дидактические пособия:

- иллюстрации со знаменитыми спортсменами, с гимнастическими упражнениями
- наглядно - дидактическое пособие рассказы по картинкам «Зимние и летние виды спорта»
- демонстрационный материал для дошкольных учреждений,
- видеоролики, презентации: «Виды спорта», «Знаменитые спортсмены», викторина «Умники и умницы».

3.3. Перечень информационно-методических материалов.

* Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации

<http://www.mon.gov.ru>

* Официальный сайт Министерства образования Республики Коми

<http://minobr.rkomi.ru/>

* Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>

* Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»

<http://window.edu.ru>

* Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru>

* Федеральный центр информационно - образовательных ресурсов

<http://fcior.edu.ru>

* Информационный баннер Линии помощи «Дети Онлайн»

<http://www.detionline.com>.

Журнал "Детский сад: теория и практика" http://www.editionpress.ru/magazine_ds.html

Журнал "Справочник старшего воспитателя" <http://vosпитatel.resobr.ru/>

Журнал "Детский сад будущего" <http://www.gallery-projects.com>

Журнал "Воспитатель ДОУ" <http://doshkolnik.ru>

Журнал "Современный детский сад" - http://www.det-sad.com/sovremenni_det_sad

Журнал «Справочник руководителя дошкольного учреждения»

<http://www.menobr.ru/products/7/>

Журнал «Обруч» <http://www.obruch.ru/>

Журнал «Детский сад от А до Я» <http://detsad-journal.narod.ru/>

Газета «Дошкольное образование» <http://best-ru.net/cache/9988/>

Журнал «Современное дошкольное образование: теория и практика»

<http://sdo-journal.ru/>

Сайт "Фестиваль педагогических идей. Открытый урок"

<http://festival.1september.ru/>

Детский сад. <http://detsad-kitty.ru/>

Воспитание детей дошкольного возраста в детском саду и семье.

<http://www.doshvozzrast.ru/>

Всё для детского сада <http://www.moi-detsad.ru>

Социальная сеть работников образования nsportal.ru

Сайт "Воспитатель" <http://vospitatel.com.ua/>

Детский сад. Ру. <http://www.detskiysad.ru>

<http://detsad-kitty.ru> - «Детсад» - сайт для детей и взрослых. На данном сайте вы сможете найти «Картинки», «Раскраски», «Мультфильмы», «Детская литература», «Аудиосказки»

и др.

<http://razigrushki.ru> - «РазИгрушки» - сайт для детей и их родителей, которые заботятся о

гармоничном развитии и воспитании своих детей.

<http://www.baby-news.net> - «Babynews» - Огромное количество развивающих материалов для детей, сайт будет интересен и родителям и детям.

<http://www.lumka.ru> - «Умка - Детский развивающий сайт». На сайте Вы можете посмотреть как развлекательные, так обучающие детские мультфильмы, скачать сборники, а так же послушать и скачать плюсовки и минусовки детских песен, раскрасить вместе с вашими детьми онлайн раскраски, выбрать понравившиеся вам сценарии

праздников, послушать детские сказки и еще многое другое!

<http://bukashka.org> - «Букашка», сайт для дошкольников. Уроки рисования и музыки, развивающие игры, детские флеш игры и раскраски, потешки, колыбельные, тесты, скороговорки и потешки.

<http://www.detkiuch.ru> - «Обучалки и развивалки для детей» их развития, воспитания, обучения и творчества. Статьи о детях, обучающие и развивающие программы для малышей и школьников, которые можно скачать бесплатно, детское обучающее видео, лучшие мультфильмы, сказки и книги, все игры для развития, картинки, песенки караоке и многое другое; посмотреть или добавить детские произведения (рисунки, стихи и т.п.); все самое необходимое для ребенка (интересные игрушки, софт, музыка, книги, игры).

<http://fcior.edu.ru> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<http://kpolvakov.narod.ru/> - Методические материалы и программное обеспечение

<http://detsad-kitty.ru> - Все для детского сада

<http://prezentacii.com/> - Портал готовых презентаций

<http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<http://school-collection.edu.ru/catalog/> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

<http://www.edu.ru/> - Российский образовательный портал

www.metodistv.ru - Профессиональное сообщество педагогов «Методисты»

<http://www.school.edu.ru> - Российский общеобразовательный портал

<http://doshvozrast.ru/> - Методические материалы для педагогов

<http://resobr.ru> - Интернет-семинары

<http://www.maaam.ru> - Конкурсная деятельность

<http://www.solnet.ee> - Детский портал «Солнышко»

4. Оценочные материалы, формирующие систему оценивания

4.1. Формы текущего контроля

Контрольные упражнения и тесты

4.2. Примерный перечень контрольных вопросов

Умение контролировать уровень достигнутых ребенком результатов - необходимое условие грамотного процесса физического воспитания. Каждому человеку, работающему с детьми, чрезвычайно важно владеть элементарными приемами, (тестами), позволяющими судить об уровне развития, состоянии здоровья и физической подготовленности воспитанников.

Тестирование позволяет выявить реальный уровень подготовленности ребенка и степень его соответствия возрастным нормам, а также определить недостатки. Результаты диагностики являются точкой отсчета для прогнозирования особенностей развития ребенка и подбора оптимального содержания обучения и воспитания, средств и приемов педагогического воздействия, которое будет наиболее адекватным.

Комплекс контрольных упражнений и тестов для определения уровня физической подготовленности

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость. Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Быстрота - это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. В качестве тестового упражнения предлагается бег на дистанцию 10 м с хода и 30 м со старта (таблица 1).

Таблица 1

Средние показатели скорости бега на 10 и 30 м

возраст, лет	пол	5	6
10 м с хода (сек)	М	2,5-2,1	2,4-1,9
	Д	2,7-2,2	2,5-2,0
30м со старта (сек)	М	9,2-7,9	8,4-7,6
	Д	9,8-8,3	8,9-7,7

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается, прежде всего, силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата. В связи с возрастными особенностями, у дошкольников определяются комплексные проявления силы и скорости в скоростно-силовых упражнениях.

Скоростно-силовые способности плечевого пояса можно измерить по расстоянию, на которое ребенок бросает двумя руками набивной мяч (медбол) массой 1 кг стоя ноги врозь, без шага вперед (таблица 2).

Скоростно-силовые способности нижних конечностей определяется по результатам в прыжках в длину с места, в высоту с места, в длину и высоту с разбега (в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»). Средние показатели представлены в таблице 3.

Другие результаты определения скоростно-силовых способностей представлены в таблице 7:

Контрольное упражнение № 1 - ползание по скамейке 6 м на животе подтягиваясь руками.

Контрольное упражнение № 2, «пресс» - поднятие туловища из положения лежа согнув ноги, максимально быстро в течение 30 секунд.

Таблица 2

Метание медбола (1 кг) стоя во фронтальной стойке без шага вперед (см)

возраст	мальчики	девочки
5	187-270	138-221
6	221-303	156-256

Таблица 3

Средние результаты прыжков (см)

Возраст лет	Пол	В длину		В высоту	
		<i>с места</i>	<i>с разбега</i>	<i>с места</i>	<i>разбега</i>
5	М	81,2-102,4	118-139	20,2-25,8	36-42
	Д	66-94	105-124	20,4-25,6	34-40
6	М	86,3-108,7	139-170	21,1-26,9	42-54
	Д	77,7-99,6	124-160	20,9-27,1	40-51

Ловкость - способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

В связи с таким широким понятием, ловкость можно определять комплексом различных упражнений показывающих разные стороны развития ловкости. Например:

ловкость в беге (челночный, змейкой), таблица 4;

ловкость в координации (равновесие «фламинго»), таблица 5;

ловкость в лазании (влезание по гимнастической лестнице 3 м), таблица 7 (№3);

ловкость в точности (метания в цель), таблица 7 (№ 4);

Ловкость в беге можно оценить по результатам бега на дистанцию 10 м она определяется как разница во времени, за которое ребенок пробегает эту дистанцию с поворотом (5 + 5 м) и по прямой.

Таблица 4

Результаты челночного бега 3 x 10 м и обегания препятствий (сек).

возраст лет	Челночный бег 3 x 10 м		Обегание препятствий	
	<i>мальчики</i>	<i>девочки</i>	<i>мальчики</i>	<i>девочки</i>
5	12,7	13,0	7 2	8,0
6	11,5	12,1	5,6	6,0

Таблица 5

«Фламинго» - равновесие на одной ноге

Пол	5 лет	6 лет
М	8,7-15,0	15,1-27,9
Д	7,3-13,6	13,7-26,7

Выносливость - способность противостоять утомлению. Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Общая выносливость определяется скоростью пробегания длинных дистанций:

для детей 5 лет - 90 м в среднем за 30,6-25,0 сек,

для детей 6 лет - 120 м за 35,7-29,2 сек.

По времени пробегания дистанции 300 м:

6 лет, мальчики - 105,1-85,8 сек

6 лет девочки - 107,2-84,2 сек

Силовая выносливость рук определяется по времени виса на прямых руках на гимнастической стенке, спиной к стенке. Упражнение начинается по команде и заканчивается при попытке изменить положение рук, тела (перехватиться), упоре ног в перекладину.

Таблица 6

Вис на прямых руках (сек)

Пол	5 лет	6 лет
М	17,0-25,4	25,6-32,5
Д	18,9-21,2	21,3-28,5

Таблица 7

Другие показатели уровня физического состояния и развития детей (скоростно-силовые - 1,2; ловкость - 3,4; выносливость - 5; гибкость - 6)

№	Показатель	пол	5-6 лет
1	Ползание 6 м	Д	18,4-15,1
		М	17,7-11,3
2	Пресс к-во раз за 30 сек	Д	10,8-12,7
		М	9,7-14,8
3	Лазанье 3 м (сек)	Д	10,1-7,9
		М	8,5-6,7
4	Метание в мишень (очки из 25)	Д	3,9-7,9
		М	5,8-8,9
5	Вис на согнутых руках (сек)	Д	19,9-23,4
		М	14,2-21,8
6	Наклон вперед сидя (см)	Д	16,9-18,8
		М	16,6-18,0

В таблице 7 приведены некоторые показатели физической подготовленности, помогающие определить различные стороны подготовленности.

Упражнение 1 и 2 определяют скоростно-силовые способности рук и туловища соответственно.

Ползание выполняется по гимнастической скамейке длиной 6 м (две скамейки по 3 м подряд). Ребенок становится перед торцом скамейки в положении согнувшись, руки в упоре о скамейку. По сигналу - ложится на живот и ползет, подтягиваясь руками. Доползая до конца скамейки - хлопок по подставленному кубу или полу как сигнал финиша.

«Пресс» - поднятие туловища из положения лежа. Ребенок принимает положение лежа, согнув ноги в коленях (можно до прямого угла). Ноги закреплены. Руки сложены на груди, ладонями на плечи. По сигналу - поднятие туловища до касания локтями колен. Делать максимально быстро в течение 30 секунд.

Упражнения 3 и 4 определяют ловкость в лазании и ловкость в точности.

Лазанье выполняется по гимнастической лестнице соответствующего стандарта. На высоте 3 м укрепляется ориентир (колокольчик, флажок и др.), до которого необходимо дотронуться рукой. Ребенок становится в основную стойку возле лестницы и по сигналу начинает выполнять взлезание

произвольным способом координации рук и ног с максимально возможной скоростью. Влезание заканчивается, когда ребенок коснется рукой ориентира на высоте 3 м. Спуск выполнять медленно, под контролем руководителя. Метание выполняется с дистанции 3 метра. Мишень диаметром 70-75 см с 5-ю концентрическими кругами от 1 до 5 очков. Центр мишени - круг диаметром 15 см (5 очков). Ребенок становится напротив мишени на расстоянии 3 м и выполняет 5 бросков малым мячом (7-8 см) стараясь попасть в центр мишени. Результат попаданий записывается суммой «выбитых» очков.

Упражнение 5 - « вис на согнутых руках» определяет силовую выносливость рук. Ребенок, при помощи взрослого фиксирует вис, подтянувшись на согнутых руках до уровня ключиц-плеч. Перекладина может прижиматься к груди, нельзя удерживаться подбородком.

По сигналу, помощь взрослого прекращается, и ребенок старается удержаться в положении вися максимально возможное время. Положение вися считается от сигнала старта (начала вися) до опускания тела с разгибанием рук до прямого угла. Это время фиксируется в секундах.

Гибкость - монофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев. Наиболее важное оздоровительное значение имеет уровень гибкости позвоночника. Определяется контрольным упражнением «наклон вперед сидя». Для выполнения упражнения ребенок садится с торца гимнастической скамейки, вытягивает руки вперед, фиксируется вертикальное положение позвоночника и нулевая точка касания кончиками пальцев рук. Затем производится наклон вперед со скольжением пальцами и ладонями по поверхности скамейки. Измеряется величина наклона по длине пути кончиков пальцев рук в сантиметрах (таблица 7, № 6). При наклоне необходимо помогать ребенку фиксировать выпрямленные колени. Помогать самому наклону нельзя.

I блок: упражнения с передачей мяча				
Тест	Условия выполнения	Результат		
		Высокий уровень 3балла	Средний уровень 2 балла	Низкий уровень 1балл
Передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте	Расстояние 2, 5-3м	8-10 раз	3-7 раз	0-2 раза
Передача мяча двумя руками в парах с отскоком о землю	3-4м	8-10 раз	3-7 раз	0-2 раза

Передача мяча двумя руками в парах, передвигаясь вперёд боковым галопом	10м (не уронить мяч)	8-10м	5-7м	1-2м
II блок: упражнения с ведением мяча				
Ведение мяча на месте двумя руками	10с	Более 10 раз	5-7 раз	1-2 раза
Ведение мяча правой и левой рукой вокруг себя	Время не ограничено	Более 10 раз	5-7 раз	1-2 раза
Ведение мяча правой и левой рукой, шагом продвигаясь вперёд	Расстояние 10м (не потерять мяч)	10м	5м	1-2м
III блок: упражнения с бросками мяча в корзину				
Бросок мяча в корзину, поставленную на пол, способом от груди	10 бросков, расстояние до корзины 2м	8-10 раз	3-7 раз	0-2м
Бросок мяча в кольцо, стоя на месте, двумя руками, способом из-за головы	5 бросков, расстояние до кольца 2,5-3м	4-5раз	2-3 раза	0-1раз
Бросок мяча в кольцо после ведения с фиксации остановки	3 броска, ведение - 5м	3 раза	1-2 раза	0
Сумма баллов за тесты	27	18	9	

Высокий уровень - от 19 до 27 баллов, ребёнок освоил все элементы владения мячом, выполняет уверенно, свободно, в хорошем темпе.
Средний уровень - от 10 до 18 баллов, ребёнок выполняет все элементы владения мячом, но допускает незначительные ошибки.
Низкий уровень - от 0 до 9 баллов, ребёнок допускает много ошибок, слабо координирован, глазомер слабо развит.

Основы физической подготовки «туристят»

1. Развитие силы:

- с сопротивлением партнера (упражнения в парах);
- с преодолением веса предметов (детские штанга, гантели, набивные мячи, ядро, мешочки с песком);
- с сопротивлением упругих предметов (эспандер, резиновый бинт);
- с сопротивлением внешней среды (бег по траве, песку, воде, в горку, по пересеченной местности, по снегу);
- с преодолением веса собственного тела (подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, лазание по канату, поднятие туловища или ног, выпрыгивание вверх, приседание, упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах).

1.2. Задачи силовой подготовки

- наибольшее внимание уделять развитию мышц живота и спины;
- чередовать упражнения, способствующие развитию силы различных групп мышц; начинать с упражнений, развивающих более мелкие группы мышц;
- регулировать нагрузку, сопротивления, амплитуду повторений.

Упражнения

тренировочного занятия.

2. Развитие ловкости.

Задача: совершенствовать координацию движений.

Средства: игры — мини-футбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, ловишки.

3. Развитие выносливости — одно из важнейших качеств туриста.

Средства развития выносливости: ходьба, кроссовый бег, прыжки, ориентирование, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, аэробика.

Пешие прогулки-походы представляют собой один из важнейших организованных способов двигательной деятельности. Они могут включать следующие составляющие:

- переход к месту отдыха с преодолением разных естественных препятствий;
- наблюдение в природе и сбор природного материала;
- беседа о лесе;
- выполнение имитационных движений;
- комплекс игр и физических упражнений, в том числе на полосе препятствий;
- самостоятельные игры (на привале).

**Структура и примерное содержание
прогулки - похода в лес для детей 5 - 7 лет**

I часть. Сбор и движение до первого привала (30 мин.).

II часть. Остановка, привал (10-15 мин.).

III часть. Движение по разработанному маршруту, комплекс игр и физических упражнений (25-30 мин.).

VI часть. Самостоятельная деятельность детей (15-20 мин.). V часть. Сбор детей и возвращение в детский сад (20-25 мин.) Пешие прогулки-походы с детьми старшего дошкольного возраста проводим на расстояния 1,5-4 км, длительностью 1 -3 часа.

Были разработаны правила поведения во время туристских походов:

- строго подчиняться воспитателю;
- без разрешения не рвать растения, не собирать грибов и ягод;
- не оставлять товарища в беде, всегда приходить к нему на выручку, помогать слабому;
- оставлять место отдыха всегда чистым.

Инструкция по охране жизни и здоровья детей:

- туристический поход проводится только после тщательного изучения маршрута;
- с детьми идут не менее двух взрослых;
- одежда дошкольников должна соответствовать сезону;
- каждый взрослый должен знать ядовитые грибы, ягоды, травы, растущие в данной местности; изучить содержание аптечки и правила пользования ею, чтобы при необходимости оказать первую помощь;
- при переходе улиц, больших дорог, перекрестков, необходимо соблюдать правила дорожного движения;
- в походе учитывать индивидуальные физические возможности детей.

В данной программе используются разработки игр на развитие равновесия, гибкости, ловкости, быстроты: из раздела программы Л.Н. Волошиной «Футбол». Юные «туристы» попадают в сказку «Колобок», где находят много мячей и играют в игры в соответствии с сюжетом сказки: «Ловкие ножки», «Ловкие ребята», «Мяч под сетку». Для старичка Лесовичка («День леса») дети исполняют танец с теннисными шариками (раздел программы - «Теннис»), преодолевают «болото» по «кочкам» ракеткам для игры в настольный теннис, чтобы собрать «бусы» (мячи для настольного тенниса) для сказочного персонажа, выполняют игровые задания из программы, продемонстрировав как «веселая ракетка мячи кидает метко» в играх «Отрази мяч», «Подбей мяч», «Попади мячом в цель». В ходе прогулки-похода «Следопыты» игры поискового характера организовывались, с опорой на полученные знания и умения в игре

«Городки». Юные следопыты ориентировались на знаки, выложенные в виде фигур: «ворота», «стрела», «самолет», «бочка» и др. «Играйте на здоровье» с зимней тематикой из разделов «Лыжи», «Санки», «Хоккей», «Скольжение по ледяным дорожкам». В сценарии по сказке «Заюшкина избушка» «туристам» помогали навыки ведения шайбы разными способами, а игра «Забей в ворота» — для оказания помощи зайчику в изгнании лисы, занявшей его избушку. В «Поиске волшебного сундучка» участники прогулки-похода выполняли задание расчистить завал (размещенные на лесной дороге шайбы) с помощью хоккейных клюшек и т.д.

План проведения слета «Весне навстречу»

Цель: ознакомление детей с основами безопасного поведения на природе.

Задачи:

- Обучение правилам проведения на природе и в экстремальных ситуациях;
- Развитие ловкости, координации движений, выносливости, умения ориентироваться по карте, пространственного мышления;
- Воспитание любознательности, положительного отношения детей к прогулкам и ответственного отношения к действиям на природе.

Предварительная работа:

- Беседа с детьми о туристах;
- Создание карт - маршрутов для каждой группы;
- Рисование знаков - правил поведения на природе;
- Сообщение родителям о предстоящем походе и необходимой экипировке детей.

Организация: на территории детского сада на значительном расстоянии друг от друга отмечаются точки туристического маршрута. На каждой детей будет ждать знакомый им персонаж с определенным заданием. Для старших групп оформляются маршрутные листы, схематично изображающие территорию и направление движения от пункта к пункту. Маршруты движения младших групп контролируют воспитатели. В организации и проведении мероприятия по возможности должны принимать участие специалисты ДОУ и родители воспитанников.