

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Североуральская спортивная школа»

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического
совета МАУ ДО «ССШ»
Протокол от «22» июня 2023 г. №2

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО «ССШ»
Е.В. Вершинин
Приказ от «22» июня 2023 г. №89-Д



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЮНЫЙ СПОРТСМЕН»**

Срок реализации программы: 1 год.

Возраст обучающихся: 5-7 лет.

Составитель:

Швец М.А., тренер-преподаватель;
Рябченко Н.В., заместитель директора по УВР

Североуральск
2023 год

Оглавление

I Комплекс основных характеристик	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
2.2. Цель и задачи общеразвивающей программы	8
2.3. Содержание общеразвивающей программы.....	10
2.4 Планируемые результаты освоения программы.....	13
II. Комплекс организационно-педагогических условий	14
2.1 Условия реализации программы	14
2.2. Формы аттестации/контроля.....	35
III.Список литературы	37

1. Основные характеристики

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный спортсмен» (далее - программа) разработана в соответствии с нормативными документами Министерства образования РФ и Министерство спорта РФ, регламентирующими работу спортивных школ, Устава МАУ ДО «ССШ» и одновременно отвечает концептуальным обоснованиям ФГОС.

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный спортсмен» включает в себя основные виды деятельности: общую физическую подготовку (ОФП), подвижные и спортивные игры с мячом, лыжную подготовку.

Средствами ОФП являются разнообразные физические упражнения – ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является базой и фундаментом для специальной подготовки и достижения высоких спортивных результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Важная особенность спортивных и подвижных игр заключается в большой свободе действий, меньшей регламентации движений, чем это принято при традиционных занятиях физическими упражнениями. Подвижные игры оказывают укрепляющее действие на нервную систему ребенка, способствуют созданию бодрого настроения. В процессе игр создаются благоприятные условия для развития и совершенствования моторики детей, формирования нравственных качеств, воспитания таких качеств, как ловкость, быстрота, выносливость, а также привычек и навыков жизни в коллективе.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Упражнения в бросании, катании, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствует пространственную

ориентировку, формируют умения действовать с мячом, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений. Занимаясь с мячами различного веса и объёма, развиваются не только крупные мышцы, но и мелкие. Увеличивается подвижность в суставах пальцев и кистей, голени и стопы, усиливается кровообращение. Веселые развлечения в виде бросаний, катаний и ловли мячика развивают глазомер, улучшают координацию движений, способствуют развитию ловкости и пространственной ориентации. Увлеченный игрой, ребенок забывает о своих маленьких огорчениях, весело и дружно играет со сверстниками.

Лыжный спорт - один из самых массовых, привлекательных и доступных. Занятия на чистом, морозном воздухе закаляют организм, придают бодрость, развивают мышечную силу, создают условия для работоспособности сердечно-сосудистой системы. Лыжные занятия хорошо влияют на формирование осанки ребенка, предупреждают плоскостопие, укрепляются мышцы спины.

Во время лыжных прогулок и занятий детям приходится выполнять различные действия: спускаться со склона, подниматься на гору разными способами, делать повороты. Это воспитывает в них морально – волевые качества, смелость, решительность, приучает преодолевать трудности, формирует выдержку, воспитывает чувство дружбы, взаимопомощи.

Регулярные занятия – это еще и профилактика простудных заболеваний.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность. Сегодня сохранение, укрепление и профилактика здоровья детей закреплены в ряде законодательных и нормативных документах. Это законы Российской Федерации «Об образовании», «О физической культуре и спорте» «Конвенция о правах ребёнка». Как отмечено в Стратегии развития физической культуры и спорта Свердловской области на период до 2035 года, утвержденной Постановлением Правительства

Свердловской области №1332-ПП от 29 октября 2013 года, формирование у населения ответственного отношения к собственному здоровью и мотивации к здоровому образу жизни является важной задачей государства, что напрямую связано с целью современного образования, включающего в себя воспитание у дошкольников положительного отношения к своему здоровью, культуре выполнения физических упражнений, знания о различных видах спорта. Поэтому, одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная деятельная активность. Двигательные действия являются мощными факторами, повышающими адаптационные возможности организма, расширяющими функциональные резервы. Очень важно заложить в дошкольниках привычку к активному и подвижному образу жизни. Как правило, большая часть кружков для детей данного возраста проводятся в помещениях, поэтому основным решением проблемы будет организация занятий на свежем воздухе. Регулярные занятия – это еще и профилактика простудных заболеваний.

У детей дошкольного возраста неустойчивая нервная система, что напрямую влияет на концентрацию внимания. Им сложно подолгу заниматься однообразными действиями и скучно повторять однотипные упражнения. Выход из этой ситуации - использовать разнообразные виды деятельности, такие как, общую физическую подготовку (ОФП), подвижные и спортивные игры с мячом, лыжную подготовку.

Отличительная особенность. Каждое занятие построено таким образом, что обучающийся получает определённый комплекс знаний и практических умений по базовой теме и может включиться в работу на любом этапе реализации программы, так как занятия носят автономный характер и имеют логическую завершённость.

Адресат программы Данная программа разработана для детей от 5 до 7 лет.

Значимые для реализации программы возрастные характеристики особенностей развития детей этого возраста: ловкость, быстрота,

выносливость, ориентация в пространстве. Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным, в некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

У детей старшего дошкольного возраста явно прослеживается стремление к лидерству, к собственным достижениям и успехам, что позволяет педагогу на занятиях секции формировать у детей потребность в активной жизненной позиции, воспитывать свободного, уверенного в себе человека, стремящегося творчески подходить к решению различных жизненных ситуаций, имеющего свое мнение и умеющего отстаивать его.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст, его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника. К концу дошкольного периода ребенок может обладать высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

Возрастной период - 5-7 лет называют периодом «первого вытяжения». За один год ребенок может вырасти до 7 - 10 см., на протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200 г, а роста - 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти - шести годам ещё не завершено. В этом возрасте у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании. В возрасте 5-7 лет улучшается координация движений. Дети способны выполнять упражнения более правильно и осознанно.

Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию взрослого или требуемой ситуацией.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы ЦНС: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Интенсивно формируется сердечно-сосудистая система. Средняя частота пульса к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых от взрослого. Жизненная емкость легких невелика, поэтому он дышит чаще, в среднем 25 раз в минуту.

Режим занятий Общее количество часов в неделю - 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность занятий для детей 5-6 лет 25 минут, для детей 6-7 лет 30 минут.

Объем общеразвивающей программы - 72 часа в год.

Срок реализации программы – 1 год.

Уровень сложности программы. Программа имеет «стартовый уровень» обучения, который предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы.

Формы обучения. На занятиях применяется групповые, индивидуальные или индивидуально-групповые формы обучения.

Формы подведения итогов: беседа, сдача нормативов, наблюдения, соревнования.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель: обогащение двигательного опыта за счет разнообразных действий с мячом и передвижений на лыжах.

Основными задачами реализации программы являются:

Обучающие:

- формировать простейшие действия с мячом: передача мяча, бросок мяча, подача мяча, катание мяча, отбивание мяча от пола;
- формировать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом;
- обучать элементам спортивных игр: пионербол, баскетбол, футбол;
- познакомить дошкольников с историей мяча и спортивных игр, лыжных гонок;
- обучить основам лыжных ходов и других физических упражнений;
- учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

Развивающие:

- развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, глазомер;
- развивать волевые качества лыжника: целеустремлённости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности;
- развивать познавательный интерес к деятельности по данному направлению.

Воспитательные:

- формировать интерес к физическим упражнениям с мячом и спортивным играм, лыжным гонкам;

– воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях;

– приобщать ребенка к здоровому образу жизни;

– воспитывать организованность, самостоятельность, творчество, фантазию.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	1	1		
1.1.	Вводное занятие. Наше здоровье.	1	1		Беседа
2.	Общая физическая подготовка	32	1	31	Сдача нормативов
2.1.	Традиционные действия.				
2.2.	Общеразвивающие и оздоровительные упражнения				
3.	Специальная физическая подготовка	14	2	12	
3.1.	Подвижные и спортивные игры с мячом	7	1	6	Соревнования
3.3.	Лыжные гонки	7	1	6	Соревнования
Итого		72	5	67	

Содержание учебного плана:

1. Введение

1.1. Наше здоровье.

Теория: Значение здоровья человека, режима дня, правильного питания, физического развития, гигиены, закаливания.

2. Общая физическая подготовка (ОФП).

2.1. Традиционные действия.

Теория: Виды упражнений. Техника выполнения.

Практика: Построение в шеренгу, в ряды, приветствие (при входе на место занятия, учителю, друзьям, зрителям), основное положение тела при восприятии информации от тренера–преподавателя.

2.2. Общеразвивающие и оздоровительные упражнения.

Теория: Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость.
Виды упражнений. Техника выполнения.

Практика: Упражнения на координацию движений. Упражнения для коррекции нарушения осанки, укрепления мышц туловища. Средства и упражнения для усиления свода стопы. Упражнения для формирования мышечного корсета. Средства для укрепления мышц и увеличения объема грудной клетки - упражнения с разведением и сведением рук, скручивание и повороты грудной клетки, туловища, различные висы. Техника падения вперед, назад, в стороны (самостраховка); техника удержания равновесия за счет перемещения центра тяжести, техника катания без палок, техника правильного скольжения, отработка специальных упражнений на земле.

3. Специальные физические упражнения (СФП).

3.1 Подвижные и спортивные игры с мячом.

Теория: История возникновения и развитие игр с мячом. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом разного диаметра.

Практика: Катание, прокатывание, скатывание мяча из разных исходных положений: сидя на полу, сидя на стуле, стоя; бросание мяча вверх и ловля двумя руками; бросание мяча вниз о пол и ловля его; бросание мяча в стенку; метание на дальность и в цель.

Знакомство со спортивными играми футбол, волейбол, баскетбол. Простейшие технические действия. Игры-эстафеты с использованием общих развивающих упражнений (в парах, противоходом, комбинированные). Отработка некоторых элементов игры в футбол (ведение мяча, передачи в парах), в волейбол (способы подачи мяча, работа в парах), в баскетбол (ведение мяча, броски в кольцо).

Игры-эстафеты с мячом. Полоса препятствий.

3.2. Лыжные гонки

Теория: История лыжного спорта. Обучение обувать и снимать лыжные ботинки. Хранение лыжного инвентаря..

Практика: Отработка основных движений: стойка лыжника; приставной шаг; повороты на лыжах; скользящий шаг; умение встать после падения; подъем и спуск с горы. Техника падения вперед, назад, в стороны; техника удержания равновесия за счет перемещения центра тяжести, техника катания без палок, техника правильного скольжения. Лыжная прогулка.

Лыжные эстафеты: «Метание снежка», «Быстрый Северный олень», «Катание на санках», «Укутай елочку снежком». «Ветер дует нам в лицо» «Снежинки падают на землю»; «Дворник подметает дорожки»; «Мы рады зиме»; «Лошадки»; «Большие и маленькие»; «Пройди и не задень»; «Самокат».

1.4 Планируемые результаты

Метапредметные результаты:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- правильно выполнять двигательные действия из изучаемых подвижных игр и физические упражнения, использовать их в игровой, соревновательной и повседневной деятельности;
- уметь играть в команде для достижения общей цели, адекватно оценивать результаты игры, своих действий.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической подготовке являются следующие умения:

- проявлять интерес к подвижным и спортивным играм, лыжным гонкам;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять устойчивый интерес к сохранению собственного здоровья;
- проявлять целеустремленность, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства в достижении поставленных целей;

Предметные результаты. У детей:

- формирование начальных физических умений и навыков, необходимых для подвижных и спортивных игр с мячом, основ ходьбы на лыжах;
- овладение первоначальных знаний о истории зарождения спортивных игр, лыжных гонок.

2. Организационно-педагогические условия

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	36
2.	Количество учебных дней	36
3.	Количество часов в неделю	2
4.	Количество часов в год	72
5.	Недель в I полугодии	17
6.	Недель во II полугодии	19
7.	Начало занятий	1 сентября
8.	Праздничные дни	4 ноября; 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая
9.	Окончание учебного года	26 мая
10.	Каникулы	25.12.2023-08.01.2024

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Тренировочные занятия проводятся на оборудованных лыжных трассах, стадионах, спортивных залах с использованием следующих средств обучения:

- шведская стенка 1 штука;
- гимнастические маты 15 штук;
- перекладина 1 штука;
- скакалка 15 штук;
- гимнастические палки 15 штук
- кегли 10 штук;
- обручи 6 штук;
- малые мячи 15 штук;
- мяч футбольный 10 штук;
- мяч волейбольный 10 штук;

- мяч баскетбольный 6 штук;
- гимнастическая скамейка 1 штука;
- лыжи 10 пар;
- лыжные ботинки 10 пар;
- рулетка металлическая 1 штука;
- конусы 8 штук;
- секундомер 2 штуки;
- сетка волейбольная 1 штука;
- кольцо баскетбольное 2 штуки;
- ворота футбольный 2 штуки

Кадровое обеспечение

Реализация дополнительной общеразвивающей программы по физической культуре и спорту обеспечивается педагогическими работниками другими специалистами, имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями физического воспитания стремящиеся к профессиональному росту.

В Учреждении реализация Программы осуществляется 2 тренерами-преподавателями. Педагоги принимают участие в работе школьного методического совета, где делятся своим опытом работы. Также участвуют в семинарах, вебинарах, педагогических чтениях.

Кадровое обеспечение деятельности отделения на 01.06.2023

Количество педагогов	Кв.категория		Стаж работы				Образование	
	СЗД	I	1-10	11-20	21-30	31-40	Среднее специальное	Высшее
2	1		2				2	

Методические материалы

Методика обучения катанию, бросанию и ловле, метанию.

Катание - полезное упражнение, помогающее овладеть мячом, тренирующее мышцы пальцев и кисти, приучающее правильно оценивать направление движения мяча и необходимые при этом мышечные усилия. Для успешного прокатывания следует направлять мяч вперед, стараясь, чтобы он

не уклонялся в сторону, толчок должен быть сильным и уверенным. В старшей и подготовительной к школе группах дети катают утяжеленный набивной мяч весом до 1 кг. Толчок должен выполняться пальцами выпрямленных рук, как бы сопровождая ими движение мяча.

Бросание и ловля - более сложные движения, требующие глазомера. При ловле мяча важно правильно оценить направление его полета, а при броске сочетать необходимое направление с силой броска. Полезно подбрасывание мяча вверх. Оно связано с активным выпрямлением, как бы потягиванием за брошенный предмет, и это упражнение, помимо укрепления мышц плечевого пояса, содействует хорошей осанке. При овладении действиями с мячом большое место занимают индивидуальные упражнения, самостоятельные попытки детей играть с мячом: бросать его в любом направлении, использовать усвоенный способ броска - снизу, сбоку, от плеча. Бросок о землю должен выполняться вертикально вниз с соблюдением точности направления и определенной силы толчка. При слабом ударе приходится наклоняться вниз, чтобы поймать мяч, а при излишне сильном ударе мяч высоко взлетает и его трудно поймать. Успех в данном упражнении во многом зависит от состояния поверхности, поэтому бросание мяча вниз воспитатель организует на асфальтовой дорожке, плотной, ровной площадке.

Мяч, брошенный вверх или отскочивший от земли, ловят двумя руками одновременным хватом с двух сторон или снизу, подставляя ладони под взлетевший мяч. Пальцы слегка согнуты, образуя как бы чашу.

Мяч, брошенный сверстником, надо ловить, не прижимая к груди, стараясь встречать при ловле пальцами, руки выпрямлять по направлению к летящему мячу, а поймав, согнуть их и подтянуть мяч к груди.

Ведение мяча. К разучиванию этого движения надо приступать после того, как дети овладеют навыком отталкивать мяч, стоя на месте мягкими, плавными движениями кисти. При ведении мяча ребенок продвигается вперед шагом, а затем и бегом, немного наклонившись по ходу движения.

Мяч отбивают так, чтобы он отскакивал на уровне или несколько выше пояса.

Метание в цель (горизонтальную и вертикальную) выполняется мячами резиновыми или теннисными, мешочками с песком, шишками, снежками. Горизонтальной целью может служить ящик, пенек, корзина, вертикальной - щит с нарисованным кругом, обруч, большой мяч, дерево и т.п. в зависимости от характера цели, веса и величины метаемого снаряда выбирается способ метания. Большой мяч в корзину или лежащий на земле обруч бросают двумя руками снизу, маленький мяч или шишку - одной рукой. В вертикально расположенную цель чаще бросают небольшой снаряд одной рукой. В метании надо обращать внимание на чередование бросков правой или левой рукой - это важно для гармоничного развития обеих рук, для профилактики появления нарушения осанки. Метание вдаль не требует такой точности, глазомера, как метание в цель. Движения детей здесь более свободные, размашистые, энергичные. Часто, бросок, хотя и резкий, направляется вниз, и предмет падает близко от ребенка (в пределах 0,5,- Дм), детей надо обучить правильному метанию вперед-вверх. Метание вдаль выполняется разными способами: от плеча, изза спины через плечо с предварительным замахом, снизу, сверху, сбоку. Вдаль метают мячи, мешочки с песком, шишки, снежки. Вырезанные из картона круги метают способом сбоку, напоминая метание диска. Мячи должны быть разнообразными: маленькие резиновые или теннисные диаметром 5-6 см. Для некоторых упражнений и игр используются надувные мячи, старшим детям необходимы волейбольные и набивные мячи весом до 1 кг. Мячи должны хорошо отскакивать.

Методика обучения ведению мяча. На начальном этапе обучения детям более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. И, наконец, он легко усваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направлений.

Вначале надо вести мяч на небольшой скорости в прямом направлении. Следует учить отбивать мяч правой и левой рукой, стоя на месте и продвигаясь вперед, поворачиваясь вокруг, не выпуская мяч из круга, обводя предметы. При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняясь несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя, 20 равномерно.

Основные ошибки: дети бьют по мячу расслабленной ладонью; многие пытаются вести мяч прямо перед собой, что мешает передвижению вперед.

Правила ведения мяча: Не бить по мячу, а толкать его вниз. Вести мяч спереди - сбоку, а не прямо перед собой. Смотреть вперед, а не вниз на мяч. При обучении ведению мяча целесообразно вначале использовать подготовительные упражнения: отбивание мяча обеими руками, отбивание правой и левой рукой на месте, ведение на месте попеременно правой и левой рукой. После того как ребенок научится контролировать мяч обеими руками достаточно уверенно, можно перейти к ведению в движении сначала шагом, потом бегом.

Методика обучению передвижениям на лыжах.

При передвижении на лыжах выполняется динамическая работа, которая характеризуется строго повторяющимися, одинаковыми по структуре движениями. В процессе формирования двигательного навыка исключительно большая роль принадлежит органам чувств. Они направляют движения, корректирующие их в пространстве и времени, способствуют созданию комплекса разных ощущений. Кроме того, в ходьбе на лыжах особенно важно овладеть тонкими специфическими ощущениями для того вида движений, как «чувство снега», «чувство лыж».

«Чувство Лыж» в начале обучения определяется ребенком как непривычная тяжесть в ногах, тормозящая свободное передвижение вперед. Движение лыжника отличаются большим разнообразием и сложной

координацией, требуют быстрой ориентировки в пространстве и времени, быстрой реакции на сигнал. Ходьба на лыжах развивает функцию равновесия, что приводит к более совершенному овладению и управлению движениями.

Основные способы передвижения, спусков, подъемов, торможения, поворотов: Ступающий шаг - ходьба на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, прижимая задний конец лыжи к снегу, правая рука выносится вперед вместе с левой ногой и наоборот, туловище несколько наклонено вперед.

Скользкий шаг - скольжение на лыжах с поочередным отталкиванием то левой, то правой ногой.

Попеременный двухшажный ход - цикл передвижения состоит из двух скользящих шагов и толчка на каждый из них разноименной ногой и рукой с палкой. Одновременно с началом толчка нужно перенести вес тела на скользящую лыжу. Заканчивается толчок полным разгибанием ноги во всех суставах, после чего все мышцы расслабляются. Отталкивание выполняется сильным, но плавным движением. Лыжа как бы протаскивается толчковой ногой назад. После толчка - скольжение на одной лыже. Одновременно нога, закончившая толчок, выносится вперед. Во время скольжения опорная нога готовится к толчку, для чего она несколько сгибается в коленном и голеностопном суставах. С окончанием махового выноса ноги скользящая лыжа останавливается, и цикл повторяется снова. Рука для толчка ставится впереди несколько согнутой в локтевом суставе. Палка немного наклонена впереди. Давление на палку осуществляется одновременно с ее опусканием. Заканчивается толчок резким разгибанием всех суставов руки, после чего все мышцы расслабляются, и рука свободно выносится вперед.

Повороты на лыжах выполняются на месте и в движении. Различают повороты переступанием вокруг задников и носков лыж. При переступании влево вокруг задников лыж слегка поднимается носок левой лыжи и отводится в сторону приблизительно на 25-30°

Подъемы по направлению движения различают подъемы: прямо, наискось, зигзагом; по способу движения - попеременным ходами (скользящим и ступающим шагом), “лесенкой”, “полуелочкой”, и “елочкой”. На пологих склонах применяется подъем ступающим или скользящим шагами. Детям дошкольного возраста доступен подъем “полуелочкой”. В этом случае лыжа ставится под углом по направлению движения, носком наружу, на внутренние ребра. Подъем «елочкой» для дошкольников не рекомендуется.

Спуски - можно выполнять прямо и наискось из исходных положений - в основной, высокой, низкой стойках. Основная стойка применяется на сложных спусках с поворотами и неровностями местности; низкая для увеличения скорости, высокая - на пологих склонах для отдыха мышц ног.

Комплексы упражнений

Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом (Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева)

И.п: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить, мяч держать в правой руке. Выполнение: поднять руки через стороны вверх, переложить мяч из правой руки в левую. Опустить руки через стороны вниз.

И.п: то же. Выполнение: быстро переключать мяч из одной руки в другую (вперед и сзади себя).

И.п: тоже. Выполнение: поднять правую (левую) ногу, согнув её в колене. Переложить мяч из одной руки в другую под коленом, вернуться в и.п.

И.п: стать прямо, ноги на ширине плеч, руки опустить, мяч держать в одной руке. Выполнение: наклониться, положить мяч на пол и, придерживая его руками, прокатить вокруг одной и другой ноги. Взять мяч двумя руками, выпрямиться.

И.п: сесть на пол, скрестив ноги, в руки взять мяч. Выполнение: повернуться вправо (влево), положить предмет сбоку. Сесть прямо, руки положить на колени. Повернуться, взять предмет. Вернуться в и.п.

И.п: сесть, ноги вместе, вытянуты. В одной руке держать мяч. Выполнение: приподнять ноги от пола, переложить под ногами мяч из одной руки в другую, вернуться в и.п.

И.п: то же. Выполнение: положить мяч на пол сбоку и, придерживая его руками, прокатить вокруг себя.

И.п: то же, ноги врозь. Выполнение: положить мяч между ступнями, взять его ступнями, приподнять, подтянуть к себе, согнув ноги. Вытянуть ноги, снова положить мяч на пол. Вариант упражнения: выполнять упражнение так же, перекладывая мяч справа налево и слева направо.

И.п: сесть, ноги вытянуть, мяч держать двумя руками перед собой. Выполнение: лечь на спину, поднять руки вверх и коснуться за головой мячом пола. Опустить руки.

И.п: сесть на стул, взять в руки мяч. Выполнение: наклониться вперёд, не вставая со стула, положить мяч на пол перед собой, выпрямиться, снова наклониться, взять предмет и выпрямиться.

Игровые упражнения и задания с мячом для индивидуального выполнения (Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева)

«Дотронься до мяча». Взрослый держит в руке небольшой мяч в сеточке. Ребёнку предлагают подпрыгнуть и дотронуться до мяча двумя руками.

«Мой весёлый звонкий мяч». Подражая мячу, дети подпрыгивают на двух ногах, а взрослый произносит слова из стихотворения С.Маршака «Мяч»:

Мой весёлый, звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Красный, жёлтый, голубой,
Не угнаться за тобой!

«Прокати мяч». Малышу предлагают прокатить большой мяч взрослому, находящемуся от него на расстоянии 1,5-2 м. Взрослый возвращает мяч ребёнку. Сначала ребёнок играет сидя на полу, затем стоя,

наклоняясь для того, чтобы оттолкнуть мяч. Расстояние от взрослого до ребёнка постепенно увеличивают до 3-4 м.

«Прокати мяч в ворота». Прокатить мяч в одном направлении на расстояние 1-1.5 м в ворота шириной 50 см. Прокатив ребёнок сам догоняет мяч.

«Брось дальше». Ребёнок бросает мяч, стоя на линии, начерченной на земле. На месте падения взрослый делает метку и предлагает бросить ещё дальше.

«Поймай мяч». Взрослый, стоя напротив ребёнка (1,5 -2 м), бросает ему мяч. Ребёнок возвращает мяч. взрослый сопровождает действия словами: «Лови, бросай, упасть не давай». Каждое слово сопровождается броском мяча. Слова нужно произносить медленно.

«Подбрось – поймай». Ребёнок бросает мяч вверх и ловит его. Взрослый считает, сколько раз малыш поймает мяч.

«Подбрось выше». Ребёнок подбрасывает мяч как можно выше.

«Перебрось через верёвку». Ребёнок становится напротив верёвки, натянутой на высоте поднятой руки малыша. Расстояние от ребёнка до верёвки – не более 1,5 м. Ребёнок бросает мяч из-за головы двумя руками, стараясь перебросить его через верёвку, затем бежит за ним и снова бросает.

Коллективные подвижные игры и эстафеты с мячом

«Ловишка с мячом». На земле чертят круг (диаметр 2м). Ловишка - в центре круга с мячом. После слов: «Раз, два, три – лови!» - дети бегут, а ловишка «осаливает» мячом убегающих детей.

«Мяч через сетку» (элементы волейбола).

«Мяч в сетку» (элементы баскетбола).

«Поймай мяч». В игре – трое играющих. Двое становятся на расстоянии не менее 3м друг от друга и перебрасывают мяч. Третий находится между ними и старается поймать мяч, пролетающий над ним.

«Мяч водящему». Нужно провести две линии. Расстояние между ними 2-3 м. Играющие становятся друг за другом за первую линию. Напротив них,

за другую линию, становится водящий. Он бросает мяч ребёнку, стоящему в колонне первым, а тот возвращает его водящему и перебегает в конец колонны. В это время вся колонна играющих подвигается вперёд и к исходной линии подходит следующий играющий.

«Сбей кеглю». Играющий становится за линию, в 2-3 м от которой находится кегля. Надо сбить её мячом. Мяч можно прокатывать, бросать или ударять ногой.

«Передай мяч». Играющие распределяются на команды и выстраиваются в колонны. У игроков, стоящих первыми, в руках по одному большому мячу (диаметр 20-25 см). По сигналу воспитателя начинается передача мяча назад двумя руками над головой (за головой) стоящим сзади. Как только игрок, стоящий последним в колонне, получит мяч, он быстро бежит, становится впереди колонны и снова передаёт мяч. Побеждает та команда, дети которой быстро выполнили упражнения и ни разу не уронили мяч.

«Мы, весёлые ребята». Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проводится вторая черта. В центре находится ловишка. Играющие хором произносят:

«Мы, весёлые ребята,
Любим бегать и скакать,
Ну, попробуй нас догнать.
Раз, два, три – лови!»

После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Тот, кого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечёт черту. Считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирается второй ловишка.

«Школа мяча». Играющие строятся в колонны, в руках у первых игроков по одному большому мячу. Перед каждой колонной положен обруч (диаметром 50 см). По сигналу воспитателя первый игрок ударяет мячом в обруч, ловит его двумя руками и передаёт следующему, а сам бежит в конец

своей колонны. Когда первый в колонне окажется снова на своём месте, то, получив мяч, он поднимает его над головой.

«Мяч в стену». Команды строятся в колонны на расстоянии 3 м от стены лицом к ней. По сигналу первые игроки бросают мяч о стену, ловят его после отскока от земли и передают следующим, а сами бегут каждый в конец своей колонны.

«Охотники и утки». Играющие делятся на две команды охотников и уток. Утки становятся в середину круга, а охотники располагаются снаружи круга. Охотники перебрасывают мяч и стараются осалить им уток. Когда треть уток поймана, игра останавливается и дети меняются ролями.

«Не давай мяч водящему». В центре круга находятся 2-3 водящих. Стоящие вне круга перебрасывают мяч друг другу во всех направлениях, а водящие стараются до него дотронуться. Если кому-либо это удаётся, то он выходит из круга. А водящим становится тот, при броске которого был осален мяч.

«Проведи мяч». Играющие строятся в две колонны, у каждого в руках по одному мячу. Вдоль площадки параллельно друг другу, ставятся кубики (5-6 шт.) на расстоянии 1.5 м. По сигналу воспитателя первые игроки начинают ведение мяча между предметами. Как только они пройдут 2-3 предмета, в игру включаются следующие ребята. Каждый выполнивший задание встаёт в конец своей колонны.

Комплекс общеразвивающих упражнений с большим мячом
(Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет»)

И.п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу, 1-2 поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 –вернуться в исходное положение (6-7 раз).

И.п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1-4 –прокатить мяч вокруг себя вправо; 5-8 –влево (6 раз).

И.п.: сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2 наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3-4 –вернуться в исходное положение (5-6раз).

И.п.: лёжа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1-2 – поднять правую согнутую в колене ногу, коснуться мячом; 3-4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

И.п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза и снова повторить.

И.п.: основная стойка, мяч в согнутых руках. 1-присесть, вынести мяч вперёд, руки прямые; 2 –вернуться в исходное положение (6 раз).

И.п.: основная стойка, мяч на полу, руки на поясе. 1-8 –прыжки вокруг мяча на двух ногах (3-4 раза).

Игровые упражнения и игры с элементами волейбола

1. Прокатывание мяча двумя руками друг к другу с увеличением расстояния до 5 м и более (для детей 3 – 7 лет).

2. Перебрасывание мяча диаметром 20, 12, 6, 3 см друг другу любым способом с увеличением расстояния (для детей 3 – 7 лет).

3. Прокатывание медбола весом 1 кг двумя руками друг другу с увеличением расстояния до 5 м и более (для детей 3 – 7 лет).

4. Перебрасывание медбола двумя руками друг другу с увеличением расстояния до 5 м и более (для детей 3 – 7 лет).

5. Перебрасывание мячей двумя руками снизу диаметром 20, 12, 6, 3 см и медбола весом 1 кг с увеличением расстояния (для детей 3 – 7 лет).

6. Перебрасывание мячей двумя руками от груди разного диаметра и медбола с увеличением расстояния (для детей 3 – 7 лет).

7. Перебрасывание мячей двумя руками из-за головы разного диаметра и медбола с увеличением расстояния (для детей 3 – 7 лет).

8. Передача по кругу мячей разного диаметра и медбола разными способами: от груди, снизу, из-за головы с увеличением расстояния (для детей 3 – 7 лет).

9. Передача мячей разного диаметра и медбола двумя руками, стоя колонной с поворотом туловища по направлению мяча или медбола с разными способами (для детей 3 – 7 лет).

10. Передача мячей разного диаметра и медбола ведущему, стоя в шеренге с увеличением расстояния (для детей 3 – 7 лет).

11. Перебрасывание в паре с увеличением расстояния до 5 м и более мячей разного диаметра и медбола весом 1 кг разными способами: снизу, от груди, из-за головы (для детей 4 – 7 лет).

12. Перебрасывание мяча диаметром 20 см через сетку высотой на уровне груди ребёнка с постепенным повышением ее до 130 – 170 см и последующим пробеганием под сеткой для ловли мяча. Расстояние от сетки увеличивается до 5 м и более (для детей 3 – 7 лет).

13. Перебрасывание мяча через сетку в обозначенное место и вдаль разными способами: от груди, из-за головы, двумя руками (для детей 4 – 7 лет).

14. Перебрасывание мяча друг другу от груди и из-за головы с увеличением числа игроков от 2 до 6 и более (для детей 5 – 7 лет).

15. Перебрасывание мяча в паре с увеличением расстояния, так чтобы для ловли мяча необходимо было подпрыгнуть, подбежать или отбежать назад (для детей 5 – 7 лет).

16. Перебрасывание мяча через сетку двумя подгруппами: одна подгруппа бросает мяч через сетку, а другая ловит подбегая, подпрыгивая или отбегая (для детей 5—7 лет).

17. Перебрасывание мяча в паре с препятствием: двое игроков перебрасывают мяч, а третий старается поймать его в полёте (для детей 5—7 лет).

18. Перебрасывание мяча группой от 4 до 7 игроков с ловишкой в центре круга, так чтобы для ловли мяча необходимо было подпрыгнуть, подбежать и отбежать. Бросают мяч по направлению вверх конкретному игроку (для детей 5 – 7 лет).

19. Перебрасывание мяча в паре через сетку с постепенным удалением от неё и изменением высоты сетки (для детей 3 – 7 лет).

20. Перебрасывание мяча в паре через сетку разными способами: от груди, снизу, из-за головы (для детей 4 – 7 лет).

21. Перебрасывание мяча через сетку с увеличением игроков от 1 до 6 с каждой стороны и с уменьшением мячей от 6 до 1 (для детей 5 – 7 лет).

22. Перебрасывание мяча через сетку по диагонали между двумя шеренгами: мяч бросают игроку по шеренге через одного, затем через двух третьему по счёту (для детей 5—7 лет).

23. Перебрасывание мяча через сетку от плеча двумя и одной рукой (для детей 5—7 лет).

24. Перебрасывание мяча через сетку с названием игрока, кому предназначен брошенный мяч. Играют две подгруппы, с каждой стороны сетки по 3—6 игроков (для детей 4—7 лет).

25. Знакомство с простейшими правилами игры в волейбол (для детей 5—7 лет).

26. Усложнение правил. Команда получает очко, когда мяч пойман в полете; мяч засчитывается, если ударится об пол или землю на территории игровой площадки. Если мяч упал за чертой — он вне игры и подачу производит та команда, на чьей стороне упал этот мяч. Количество игроков постепенно увеличивается до 7 человек (для детей 5—7 лет).

27. Игра в волейбол с правилами соревнований: команда на команду, с запасными игроками и т.д. (для детей 5—7 лет).

Игровые упражнения и игры с элементами баскетбола

1. Забрасывание мяча двумя руками в баскетбольные кольца на высоту 90, 120, 150, 170, 200 см. Для каждого ребёнка высоту подбирать индивидуально (для детей 3—7 лет).

2. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо на разной высоте с увеличением расстояния до 5 м и более, двумя руками от груди и из-за головы (для детей 3—7 лет).

3. Забрасывание в баскетбольные кольца на разной высоте мячи разных диаметров: 3, 6, 12, 20 см и воланчика от бадминтона с любого расстояния и любым удобным способом (для детей 3—7 лет).

4. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте и в движении с увеличением темпа и изменением направления (для детей 3—7 лет).

5. Подбрасывание и ловля двумя руками мячей диаметром 6, 12, 20 см и медбола, на месте и в движении, с изменением темпа и направления (для детей 3—7 лет).

6. Подбрасывание и ловля мяча диаметром 20 см двумя руками с передвижением приставным боковым шагом, переходящим на боковой галоп (для детей 4—7 лет).

7. Отбивание мяча об пол (землю) одной рукой на месте (для детей 3—7 лет).

8. Отбивание об пол (землю) мячей диаметром 3, 6, 12, 20 см (для детей 3—7 лет).

9. Отбивание мяча диаметром 20 см об пол (землю) попеременно правой и левой рукой и двумя руками с продвижением прямо, змейкой, по диагонали (для детей 3—7 лет).

10. Отбивание мяча с кружением на месте вокруг мяча и стоя на одном месте; отбивание мяча вокруг себя (для детей 4—7 лет).

11. Отбивание мяча попеременно правой и левой рукой в движении с переходом от ходьбы к бегу, ведя его сбоку от себя, так чтобы он не мешал быстрому передвижению (для детей 4—7 лет).

12. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо: с места, с увеличением расстояния. Затем с трёх широких прыжковых шагов, на третий шаг — бросок мяча двумя руками от груди или из-за головы в баскетбольное кольцо (для детей 5—7 лет).

13. Отбивание мяча попеременно правой и левой рукой с передвижением боковым галопом, с изменением темпа и направления (для детей 5—7 лет).

14. Перебрасывание мяча в паре с передвижением боковым галопом вправо-влево, с изменением темпа и расстояния между партнёрами, для каждой пары индивидуально (для детей 5—7 лет).

15. Отбивание мяча сбоку, передвигаясь бегом или боковым галопом (для детей 4—7 лет).

16. Ведение мяча правой рукой с отбиванием его 10 раз подряд с последующей передачей партнёру от груди, из-за головы. Затем ведение мяча левой рукой (для детей 5—7 лет).

17. Ведение мяча в разном темпе и направлении с последующей передачей партнёру после отбивания об пол не более 5 раз. Дойдя до баскетбольного кольца, забросить в него мяч, поймать и продолжать отбивать и передавать пас друг другу (для детей 5—7 лет).

18. Из шеренги дети с мячом в руках по сигналу выполняют два прыжковых шага к кольцу, на третий прыжок забрасывают мяч в баскетбольное кольцо. Можно разделить на команды (для детей 5—7 лет).

19. Дети подгруппами отбивают мяч об пол (землю) в движении: бегом или беговым галопом. Дойдя до обозначенной черты, выполняют два прыжковых шага, а на третий прыжок забрасывают мяч в кольцо (для детей 5—7 лет).

20. Игра «Баскетболисты и ловишка». Баскетболисты с мячами стоят по кругу, ловишка в центре без мяча. По сигналу баскетболисты начинают отбивать мяч с передвижением в любом направлении, разными способами стараясь увернуться от ловишки. А ловишка бегаёт и пытается отобрать мяч

у баскетболиста одной рукой, после чего продолжает отбивать мяч дальше. Тот игрок, у кого отняли мяч, становится ловишкой.

Правила: начинать и заканчивать игру по сигналу, мяч в движении можно только отбивать, но не носить его в руках; побеждает тот, кто сохранит свой мяч (для детей 4—7 лет).

21. Дети парами перебрасывают мяч друг другу, передвигаясь боковым галопом вправо или влево до обозначенного места, затем бегом возвращаются обратно и встают за последней парой, продолжая перебрасывание в движении.

22. Игра «Ловишка в центре». Пары так же перебрасывают мяч, но в центре бегают ловишка и пытается поймать летящий

мяч. Если он поймает мяч, то встаёт вместо того игрока, который бросал мяч, и пара распадается. Выигрывает та пара, которая сохранится до конца игры.

Правила: начинать и заканчивать игру по свистку; бросать мяч от груди или из-за головы двумя руками, но не снизу; перебежать обратно только по внешней стороне, за парами — один игрок справа, другой слева (для детей 5—7 лет).

23. Игра «Защитники и нападающие». Участвуют две команды. Одна защищает баскетбольные кольца. Другая — «нападающие», старается попасть мячом в баскетбольное кольцо. Правила: начинать и заканчивать игру по сигналу, победителем считается команда, забросившая наибольшее количество мячей в баскетбольное кольцо (для детей 5—7 лет).

24. Знакомство с правилами игры в баскетбол: количество игроков в каждой команде 5—7; мяч за пределами площадки — вне игры; начинать и заканчивать игру по свистку, мяч в одних руках долго не держать, а отбивать об пол, или передавать своему партнёру по команде, или забрасывать в кольцо противника и т.д. (для детей 5—7 лет).

Правила игры в баскетбол для дошкольников

Игра в баскетбол для дошкольников имеет форму подвижной игры. В ней учтены возрастные возможности детей 5—7 лет, высокий уровень навыков владения мячом.

Цель игры. Команда должна забросить как можно больше мячей в корзину соперника, соблюдая при этом правила.

Участники игры. Каждая команда состоит из пяти игроков на площадке и нескольких запасных. Игроки команд должны иметь отличительные знаки. Один из игроков — капитан.

Судейство. Воспитатель следит за выполнением правил игры: даёт сигналы при нарушениях, засчитывает попадание мяча в корзину, решает спорные мячи, контролирует время игры.

Время игры. Игра состоит из двух 5-минутных таймов, между которыми даётся 5-минутный перерыв. Воспитатель контролирует время игры. Во время перерыва и в конце игры проводится малоподвижная игра с мячом (3—4 мин) с целью приведения организма ребёнка в более спокойное состояние.

Счёт игры. При попадании мяча в корзину команде начисляются 2 очка. Игра может закончиться победой одной из команд или ничьей.

Правила проведения игры

Правила замены. Воспитатель может менять игроков в течение всей игры. Чаще всего это делается во время перерыва. Но при необходимости (усталость, недисциплинированность игроков) можно заменять детей, даже не останавливая игру.

Выход мяча из игры. Мяч, пересёкший боковую или лицевую линию, считается вышедшим из игры. В этом случае назначают вбрасывание мяча игроком противоположной команды с того места, где мяч пересёк линию. Мяч считается вышедшим из игры от игрока, который последним дотронулся до него. Если воспитатель сомневается, кто последним коснулся мяча, он назначает спорный бросок.

Перемещение с мячом. Игрок, получивший мяч в движении, может сделать с ним более трёх шагов. После этого он должен или вести мяч, или передать его своему партнёру, или бросить в кольцо. После того как он получит очередную передачу или перехватит мяч у противника, снова получает право вести мяч.

Игроку запрещается вести мяч одновременно двумя руками и бежать с ним, держа в руках.

В футболе, волейболе, хоккее правила игры аналогичные, с некоторыми различиями для детей.

Игровые упражнения и игры с элементами футбола

1. Отбивание мяча вдаль ногой, касаясь его внутренней стороной стопы (для детей 3—7 лет).

2. Отбивание мяча вдаль правой и левой ногой, касаясь мяча внутренней стороной стопы (для детей 3—7 лет).

3. Отбивание мяча ногой в цель: сбить кеглю, городок, забить мяч в ворота с разного расстояния (до 5 м) (для детей 3—7 лет).

4. Отбить мяч с места в цель правой - левой ногой, касаясь его внутренней стороной стопы с увеличением расстояния до 5—7 и более метров (для детей 3—7 лет).

5. Ведение мяча в разных направлениях правой и левой ногой, касаясь его внутренней стороной стопы, с увеличением скорости (для детей 3—7 лет).

6. Ведение мяча ногой в заданном направлении (для детей 3—7 лет).

7. Ведение мяча ногой между предметами змейкой (для детей 4—7 лет).

8. Ведение мяча ногой в паре с отниманием его друг у друга (для детей 3—7 лет).

9. Отбивание мяча в паре друг другу с расстояния 1—2 м и более (для детей 3—7 лет).

10. Ведение мяча ногой в даре друг с другом с продвижением вперёд (для детей 4—7 лет).

11. Игровое упражнение «Морские волны». Прокатывание мяча от одной ноги к другой на месте и в движении (для детей 4—7 лет).

12. Игровое упражнение «Липучка». Прокатывание мяча ногой, не отрывая его от внутренней стороны стопы (для детей 4-7 лет).

13. Подбрасывание мяча ногой вперёд и остановка его внутренней стороной стопы или поднятым носком ноги. Затем в паре один ребёнок отбивает мяч, другой останавливает летящий или катящийся мяч с расстояния до 3—5 м (для детей 4—7 лет).

14. То же игровое упражнение, но с продвижением вперёд с увеличением расстояние, темпа движения и сменой направления (для детей 5—7 лет).

15. Игровое упражнение «Футболист-жонглёр». Подбивание мяча носком ноги и коленом вверх несколько раз подряд (для детей 5—7 лет).

16. Игровое упражнение «Вратари и нападающие». Группа делится на две команды. У каждого вратаря свои ворота из кубов и кеглей. Другая команда забивает мячи в ворота, постепенно увеличивая расстояние от 2 м и более (для детей 4—7 лет).

Правила: начинать и заканчивать игру по свистку, мяч забивать только ногой, а вратари ловят ногами и руками; забивать мяч по 3—5 раз; затем команды сменяются; побеждает та команда или тот игрок, у кого будет меньше пропущенных мячей.

17. Игровое управление «Футболисты и ловишка». Футболисты с мячами стоят по кругу, а ловишка в центре. По сигналу футболисты начинают вести мяч в разных направлениях с отбиванием и подбрасыванием, увёртываясь и убегая от ловишки и стараясь сохранять свой мяч. Ловишка старается увести мяч у игроков ногой. У кого он уведёт мяч, тот становится ловишкой.

Правила: начинать и заканчивать игру по свистку; отбирать мяч только ногой; каждый футболист ведёт только свой мяч, не сталкиваясь с другими игроками; выигрывает тот, кто сохранит свой мяч от ловишки (для детей 5—7 лет).

18. Конкурс на лучшего футболиста и вратаря (для детей 5—7 лет).

19. Знакомство с правилами игры в футбол: начинать и заканчивать игру по свистку, мяч за пределами площадки — вне игры; только вратарь имеет право ловить мяч руками и ногами, остальные только ногами. Если игрок не соблюдает правила, то получает штрафное очко. Количество игроков постепенно увеличивать до 7 (для детей 5—7 лет).

20. Соревнование «Кто больше выполнит отбиваний мяча о стенку и не потеряет его» с увеличением расстояния до 1,5 м (для детей 5—7 лет).

21. Соревнования и эстафеты футболистов на выполнение всех вышеописанных игровых упражнений (для детей 5—7 лет).

2.2. Формы аттестации/контроля.

Итоговая диагностика проводится в конце учебного года и представляет собой демонстрацию учащимися знаний, умений и навыков (теория и практика).

Диагностика проводится 2 раза в год, с целью определения динамики роста личностных результатов по определенным критериям и отслеживания динамики результативности реализации программы, с последующей педагогической коррекцией, в случае необходимости.

Формами подведения итогов реализации общеразвивающей программы служат:

- Тестирование, которое показывает физическое и психологическое состояние ребенка, а также педагогическое наблюдение за детьми в процессе занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных заданий.

Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах.

Челночный бег 3x10 метров выполняется с максимальной скоростью. Учащийся встает у стартовой линии лицом к стокам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закреплённый на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Для метания теннисного мяча в

цель используется мяч весом 57 г. Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадку, ограниченную обручем.

При проведении оценки физических качеств обучающихся оформляется протокол, в котором фиксируются показатели вводного тестирования и текущего, таким образом отражается динамика (табл.).

Таблица

Протокол оценки физических качеств обучающихся

№	Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
	<i>Общая физическая подготовка</i>		
1	Бег 30м; с	+	+
2	Прыжок в длину с места	+	+
3	Метание теннисного мяча в цель	+	+

Примечание: знак «+» означает, что норматив считается выполненным при улучшении показателей к концу первого и второго полугодия. Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

По итогам тестирования делаются выводы и составляются аналитические справки.

III.Список литературы

Литература для педагогов

1. Адашкавичене Э.Й. - Баскетбол для дошкольников. Москва «Просвещение» 1983.
2. Адашкявичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М. 1992.
3. Безруких М.М., Парамонова Л.А., Слободчиков В.И. и др. Предшкольное обучение: «плюсы» и «минусы»//Начальное образование.- 2006.
4. Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф., Каневская Л.Я., Теленч В.И. Сост. В. И. Теленчи. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7. Книга для работников дошкольных учреждений. М.: Просвещение, 1987. – 143 с.
5. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М. Издательский центр «Академия», 2000.
6. В.Н. Безобразова. Как сохранить сердце ребенка здоровым. М.: Вентана – Графф, 2003. – 32 с.
7. Вавилова Е.Н. - Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Москва «Просвещение» 1983.
8. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. – 160 с.
9. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.
10. Васильков Г.А., «Азбука мяча».
11. Волина В.В. Зимние забавы. Спб .Дидактика плюс.- 1997г. 336с.
12. Галанов А.С. Психическое и физическое развитие ребенка от 3 до 5 лет: Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений и родителей. 3-е изд., испр. и доп. — М.: АРКТИ, 2006. — 96 с. (Развитие и воспитание).

13. Глазырина Л.Д. – Физическая культура – дошкольникам: Старший возраст: Пособие для педагогов дошкол. учреждений. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 264 с.
14. Голощекина М.П., Лыжи в детском саду. М., 1977 г.
15. Громова О.Е. Спортивные игры в детском саду – М.: Творческий центр, 2002.
16. Желобкович Е.Ф. Футбол в детском саду. – М., 2009.
17. Желобович Е.Ф. Физкультурное занятие в детском саду. Подготовительная к школе группа.- М.: Издательство «Скрипторий 2003» - 2010.
18. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. – М., 1999.
19. Макарова О.С. – Игра, спорт, диалог в физической культуре начальной школы: спортивно-игровые проекты для первого класса. Пособие для учителя физической культуры. – М.: Школьная Пресса. 2002. – 64 с.
20. Матвеев Е.М. Волейбол. Школа движений // Физическая культура в школе. – 2001. – № 4. – С.33.
21. Маханева М.Д. – Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1999. – 88 с.
22. Николаева Н.П. «Школа мяча»: Учеб. – метод. пособие для инструкторов физического воспитания дошкольных образовательных учреждений. – М.: Физическая культура и спорт, 2008. – 211 с.
23. Музыка О.В. Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе. Младший, средний, старший дошкольный возраст. Волгоград: Учитель, 2010.- 127 с.
24. Овчинникова Т.С., Черная О.В., Баряева Л.Б. Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. – СПб.: КАРО, 2010.

25. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.

26. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. — М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011. — 112 с.

27. Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве: Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4-5 лет. М.: Просвещение, 2004. — 272 с.

28. Рунова М.А. - Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет (с учетом уровня двигательной активности): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры. М.: Просвещение, 2005. — 141 с.

29. Собянин Ф.И.: Физическая культура. Организация и проведение викторин в общеобразовательном учреждении. - М.: Дрофа, 2007

30. Степаненкова Э.Я. — Методика физического воспитания — М.; «Воспитание дошкольника», 2005.

31. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет. М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011. — 144 с.

32. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. — М.: ТЦ Сфера, 2006. — 176 с.

33. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников. — М.: ГНОМид, 2004. 12. Журнал Инструктор по физкультуре №3 /2013 — «Школа мяча» Москва ТЦ «Сфера» 2013г.

34. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. (Приказ № 1155 от 17 октября 2013 год).

35. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: Пособие для воспитателя. — М.: Просвещение, 1986. — 159 с.

36. Шебеков В.Н. Физкультурные праздники в детском саду: творчество в двигательной деятельности дошкольника: Кн. для воспитателей дет.сада. 3-е изд. – М.: Просвещение. 2003. – 93 с.

37. Шишкина В.А. Движение + движение: Кн. для воспитателя дет.сада. М.: Просвещение, 1992. – 96 с.

Литература для детей

1. Кириллова Ю.А. Навстречу олимпиаде. Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста. М: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012.- 80 с.

2. Шалаева, Г. П. Хочу стать чемпионом : Большая книга о спорте / Г. П. Шалаева. – Москва : Слово : Эксмо, 2004. – 143 с.