

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«НИЖЕГОРОДСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

---



СЕТЕВОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ  
**«ЗДОРОВЬЕОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО  
И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
В УСЛОВИЯХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ  
“ДОУ – ООУ – ФОК”»**

**Информационно-методический сборник**

*Выпуск 2*

---

Нижний Новгород  
Нижегородский институт развития образования  
2011

УДК 613.9(082)  
ББК 51.289я4  
С33

Рекомендовано к изданию  
научно-методическим экспертным советом ГОУ ДПО НИРО

Под редакцией  
*В. Т. Чичикина*, докт. пед. наук, профессора,  
зав. кафедрой теории и методики  
физического воспитания и ОБЖ ГОУ ДПО НИРО;  
*А. А. Чеменевой*, канд. пед. наук, доцента кафедры управления  
дошкольным образованием ГОУ ДПО НИРО

Под общей редакцией *В. Т. Чичикина*

**С33** **Сетевой образовательный проект «Здоровьеобеспечение детей дошкольного и младшего школьного возраста в условиях взаимодействия “ДОУ — ООУ — ФОК”»**: информационно-методический сборник. Вып. 2 / под ред. *В. Т. Чичикина, А. А. Чеменевой*; под общ. ред. *В. Т. Чичикина*. — Н. Новгород : Нижегородский институт развития образования, 2011. — 196 с.

ISBN 978-5-7565-0468-2

Во втором выпуске информационно-методического сборника представлены рекомендации по программно-методическому и организационно-методическому обеспечению организованной образовательной деятельности по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста в условиях ФОКа.

Материалы сборника могут быть использованы инструкторами по физической культуре, воспитателями ДОУ, тренерами ФОКов и специалистами муниципальных органов управления образованием при организации взаимодействия различных ведомств, заинтересованных в здоровьеобеспечении детей.

**УДК 613.9(082)**  
**ББК 51.289я4**

© Чичикин В. Т., Чеменова А. А., 2011  
© ГОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования», 2011

ISBN 978-5-7565-0468-2



**ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
В УСЛОВИЯХ ФОКа**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Программа организованной образовательной  
деятельности комплексного вида  
по физическому развитию  
детей дошкольного возраста (5—6 лет)**

*Под общей редакцией В. Т. Чичикина*

**Введение**

Необходимость разработки программы основного физкультурного образования детей дошкольного возраста — программы организованной образовательной деятельности детей комплексного вида по физическому развитию детей 5—6 лет «Физическая культура» вызвана, по крайней мере, тремя причинами.

Во-первых, несмотря на опубликованные в последнее время методические пособия (Л. Д. Глазырина, Л. А. Рунова и др.), не достигнута полностью теоретическая корректность в отработке содержания целей и задач, классификационных оснований структуризации системы физического воспитания дошкольников.

Во-вторых, не преодолена разобщенность взглядов на конкретизацию и дифференцировку содержания основных компонентов системы физического воспитания дошкольников.

В-третьих, наблюдается некоторое смешение «жанров»: пособие — программа. Причем требования жанра «пособие» всегда побеждают. Поэтому программы или теряют тематическую конкретность, или приобретают «флюсообразность» в их представлении. Например, в одной из программ содержание упражнений в беге, в прыжках, с мячом представлено 10—15 темами, а элементы предлагаемых спортивных упражнений — ни одной.

На практике это приводит к смешению средств и форм содержательного обеспечения физического воспитания дошкольников, к формированию неадекватных представлений о приоритетах и результатах физкультурной деятельности ДОО.

В настоящее время в практике обеспечения организованной образовательной деятельности детей дошкольного возраста в условиях ДОО реализуется определенная система, включающая целый ряд компонентов. В программе представлено содержание одного из компонентов системы физического воспитания дошкольников — физкультурно-учебной организованной образовательной деятельности. Такие занятия, в свою очередь, реализуются в различных формах. Одна из них — так называемая комплексная форма организованной образовательной деятельности по физическому развитию детей. Именно для этой формы организованной образовательной деятельности разработана данная программа.

Программа является образовательной в том смысле, что отвечает на вопрос: «Чему учить?», но не отвечает на вопрос: «Как надо учить?» Ответ на последний вопрос представляется функцией соответствующего методического пособия.

В определении содержания программы организованной образовательной деятельности комплексного вида по физическому развитию детей 5—6 лет реализованы концептуальные подходы, разработанные В. Т. Чичикиным.

Программу создавал авторский коллектив в составе: В. Т. Чичикин (доктор педагогических наук, профессор, зав. кафедрой теории и методики физического воспитания и ОБЖ ГОУ ДПО НИРО), С. Ю. Миронычева (заведующая МДОУ № 121 Автозаводского района Н. Новгорода), Л. Б. Смирнова (методист МДОУ № 121), Е. А. Тужилкина (врач МДОУ № 121).

В. Т. Чичикин представил авторскую концепцию содержательного обеспечения программы, осуществлял общую редакцию. С. Ю. Миронычева организовывала и координировала деятельность сотрудников МДОУ по разработке программы. Л. Б. Смирнова разрабатывала методическое обеспечение реализации содержания программы, а также осуществляла методическую подготовку специалистов, реализующих программу. Е. А. Тужилкина приняла участие в разработке содержания и реализации мониторинга физического развития и физической подготовленности дошкольников.

**Ожидаемые результаты реализации программы:**

- ✓ снижение детской заболеваемости, повышение сопротивляемости организма ребенка, приобщение к здоровому образу жизни, снижение детской агрессивности, овладение ребенком разнообразными видами двигательной активности и закаливания;
- ✓ построение развивающей среды и формирование личностно ориентированной модели взаимодействия педагогов с детьми;
- ✓ формирование ведущих характеристик личности ребенка: самостоятельности, активности, целеустремленности, любознательности, коммуникативности, самооценки, развитие творческих способностей;
- ✓ систематизация опыта формирования у детей психоэмоциональной устойчивости;
- ✓ обновление содержания и технологий воспитательно-образовательной работы с детьми;
- ✓ осуществление преемственности детского сада и школы по вопросам непрерывности воспитания и образования детей с 2 до 10 лет.

В последнее время все более острой становится проблема обновления содержания воспитательно-образовательного процесса в детском саду. Работа по единой, регламентированной программе приводит к единообразию форм, содержания и методов педагогического процесса, ограничивает возможности для педагогического творчества. Воспитатели вынуждены ориентироваться на стандарт дошкольного образования в воспитании ребенка и на его возраст, не обращая внимания на индивидуальные особенности дошкольника.

Эффективность программы организованной образовательной деятельности комплексного вида по физическому развитию детей 5—6 лет выявлялась по результатам мониторинга физического состояния занимающихся в течение 2002—2007 годов. Реализация программы позволила добиться более высоких результатов по сравнению с имевшимися до ее реализации. Мониторинг показателей состояния здоровья, некоторых психических процессов, уровня владения двигательными действиями, физической подготовленности выявил во всех случаях позитивные изменения. Прежде всего следует отметить тот факт, что заболеваемость детей за учебный год (по данным наблюдений) снижалась примерно вдвое ежегодно.

Динамика показателей тревожности и мнемических процессов (внимания, памяти, мышления) — положительная. У детей, участвующих в эксперименте, уровень тревожности снизился на 33 %. Количество детей с показателями интеллекта, равными норме, возросло примерно на 60 %.

**Динамика показателей тревожности  
и мнемических процессов (внимание, память, мышление)  
за экспериментальный период (% детей)**

Этапы	Тревожность		Интеллект	
	повышена	норма	ниже нормы	норма
До эксперимента	77	23	54	46
После эксперимента	48	52	27	73

Существенно изменились показатели физической подготовленности детей, участвующих в эксперименте. Уровни оценивания определялись в соответствии с разработанными нормативами. В анализе динамики показателей физической подготовленности дошкольников важно было представить обобщенные факты позитивных изменений, подтверждающие эффективность предлагаемой программы физкультурных организованных образовательной деятельности по физическому развитию детей. Отмечается положительная динамика перемещений числа детей из групп, имеющих меньшие оценки исследуемых показателей, в группу с высокими оценками.

**Динамика показателей физической подготовленности  
за экспериментальный период (% детей)**

Оценка Тесты	2 балла		3 балла		4 балла		5 баллов	
	до экс- пери- мента	после экспе- римента	до экс- пери- мента	после экспе- римента	до экс- пери- мента	после экспе- римента	до экс- пери- мента	после экспе- римента
1	—	—	20	—	33	7	47	93
2	20	—	—	—	33	7	47	93
3	33	—	60	26	7	26	—	48
4	—	—	40	—	60	73	—	27
5	—	—	7	—	13	7	80	93
6	67	13	20	33	13	27	—	27

**Примечание:**

*тест 1* — время стояния на одной ноге (с);

*тест 2* — время вися на согнутых руках (с);

*тест 3* — из и. п. лежа на спине сесть (*количество раз*);

*тест 4* — прыжок в длину с места (см);

*тест 5* — в и. п. сидя, ноги выпрямлены, наклон вперед (см);

*тест 6* — и. п. лежа на животе, поднимая плечи, прогнуться (*количество раз*).

Полученные результаты позволяют оценить предлагаемую программу организованной образовательной деятельности по физическому развитию детей как более эффективную по сравнению с традиционно реализуемыми. Рекомендуем ее для внедрения в дошкольных образовательных учреждениях.

### **Пояснительная записка**

#### **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРЕДМЕТА ПРОГРАММЫ**

Система физического воспитания в условиях дошкольного образовательного учреждения складывается из нескольких компонентов. К ним относятся такие, как физкультурно-оздоровительные занятия, физкультурно-учебные занятия, самостоятельные занятия, физкультурно-массовые мероприятия, дополнительные занятия, совместная с родителями физкультурно-оздоровительная работа (М. А. Рунова, 2002 г., Л. Д. Глазырина, 1998 г., и др.).

Очевидно, что такой компонент системы физического воспитания дошкольников, как учебные занятия, является ведущим. Поэтому отработка содержания программ организованной образовательной деятельности по физическому развитию детей выступает необходимой задачей удовлетворения социального запроса.

Физкультурно-учебные занятия с детьми дошкольного возраста в условиях ДОУ организуются в различных формах, которые обозначаются как традиционные, тренировочные, игровые, с тренажерами, ритмической гимнастики, по интересам, тематические, комплексные, туристические (М. А. Рунова, 2002 г.). Указанное разнообразие форм занятий, на наш взгляд, может быть классифицировано в рамках трех: комплексное, интегрированное, тематическое. Все другие типы организованной образовательной деятельности по физическому развитию детей классифицируются в пределах данного перечня.

## ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Оценку целесообразности содержания любой программы деятельности невозможно получить без формулировки цели и задач. Предлагаемые в настоящее время в различных публикациях формулировки целей и задач физического воспитания детей дошкольного возраста, на наш взгляд, не всегда теоретически корректны и практически конкретны. Поэтому, не претендуя на абсолютизацию, предлагаем следующую формулировку цели и задач физического воспитания детей дошкольного возраста.

**Цель** физического воспитания детей дошкольного возраста: создать предпосылки для формирования физкультурных способностей, необходимых и достаточных для обеспечения базовых возможностей жизнедеятельности в настоящем и будущем.

**Задачи** организованной образовательной деятельности по физическому развитию детей 5—6 лет в условиях ДОУ:

- ✓ сформировать элементы знаний, определенных программой организованной образовательной деятельности по физическому развитию детей 5—6 лет в детском саду;
- ✓ развивать функциональные возможности, способствующие естественному процессу психофизического развития ребенка;
- ✓ ознакомить с базовыми способами двигательной деятельности и создать предпосылки для их формирования в будущем;
- ✓ обеспечить достижение дошкольниками социально задаваемых норм физического развития и физической подготовленности.

Задачи формирования здоровья и здорового образа жизни не формулируются по той причине, что они являются интегральными и решаются посредством не только физкультурной, но и педагогической, медицинской, экономической, экологической, управленческой деятельности.

## СОДЕРЖАТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В данной программе представлено содержание средств для организованной образовательной деятельности комплексного вида по физическому развитию детей 5—6 лет в условиях ДОУ. Необходимо отметить, что в системе физического воспитания дошкольников, кроме организованной образовательной деятельности комплексного вида, используются и другие ее виды. В таблице представлено соотношение различных видов органи-



зованной образовательной деятельности по физическому развитию детей в учебном году с учетом системы физического воспитания дошкольников.

**Распределение различных видов организованной образовательной деятельности по физическому развитию детей в учебном году**

№ п/п	Тип занятия	Количество видов организованной образовательной деятельности
1	Комплексное	33
2	Интегрированное (логоритмика, танцы, психогимнастика, игровое)	23
3	Тематическое (плавание, туризм, ритмопластика, тренажеры, по интересам)	55
4	Контрольное	6
	<b>И т о г о</b>	<b>117</b>

Краткое содержание организованной образовательной деятельности по физическому развитию детей интегрированного и тематического видов дано в приложении 3 к данной программе.

Следует отметить, что содержательное обеспечение организованной образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников разрабатывается, в большей мере ориентируясь на принцип «спортизации». Однако такой подход хотя и возможен, но не адекватен, на наш взгляд, цели и задачам физического воспитания детей дошкольного возраста. В данной программе реализован альтернативный принцип содержательного обеспечения организованной образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников, который условно обозначен как принцип «социализации». Этот принцип основывается на классификации способов двигательной деятельности не по видам спорта и составляющих их элементов, а по их проявлениям в двигательной жизнедеятельности человека (бытовой, досуговой, прикладной, спортивной). Такой подход позволяет фактологически выделить десять базовых способов двигательной деятельности: вращения, падения, лазания, передвижения, преодоление препятствий, взаимодействия (с предметом, спортивным снарядом, партнером), двигательная ритмика, танцевальные элементы.

Содержание организованной образовательной деятельности комплексного вида детей дошкольного возраста определяется составом базовых способов двигательной деятельности, классифицированных на основе концепции В. Т. Чичикина. Требование комплексности состоит в том, чтобы на каждом занятии были представлены, хотя бы частично, все классифицируемые способы двигательной деятельности (элементы вращения, падений, перемещений, преодоления препятствий, взаимодействия с предметом, с партнером, ритмика). Выбор элементов, последовательность их включения в занятие, определение дозировки регулируются исходя из возможностей детей, педагога, материальной базы и результата организованной образовательной деятельности. Примерное распределение базовых способов двигательной деятельности в году и на отдельном занятии дано в двух следующих таблицах.

**Распределение затрат времени на реализацию разделов программы организованной образовательной деятельности комплексного вида по физическому развитию детей 5–6 лет (ч)**

№ п/п	Содержание разделов	Кол-во часов	Месяц								
			сен-тябрь	ок-тябрь	но-ябрь	де-кабрь	ян-варь	фев-раль	март	ап-рель	май
1	Вращения, падения, равновесие	8	0,5	1	1	1	1	1	1	1	0,5
2	Лазание	10	1	1	1	1	2	1	1	1	1
3	Перемещение	14	2	1	1	2	2	1	1	2	2
4	Преодоление препятствий	12	2	1	1	1	2	1	1	1	2
5	Взаимодействие с предметами	10	1	1	1	2	1	1	1	1	1
6	Взаимодействие со спортивными снарядами	6	0,5	1	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5
7	Взаимодействие с партнером	8	0,5	1	1	1	1	1	1	1	0,5

Окончание табл.

№ п/п	Содержание разделов	Кол-во часов	Месяц									
			сен-тябрь	ок-тябрь	но-ябрь	де-кабрь	ян-варь	фев-раль	март	ап-рель	май	
8	Упражнения динамической ритмики	8	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5
	<b>Итого</b>	<b>76</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7,5</b>	<b>10</b>	<b>10,5</b>	<b>7,5</b>	<b>8</b>	<b>8,5</b>	<b>8</b>	

**Ориентировочное распределение времени одного занятия на использование различных способов двигательной деятельности, предусмотренных программой**

№ п/п	Способы двигательной деятельности	Время (мин.)
1	Вращения, падения, равновесие	2—4
2	Передвижение	4—5
3	Преодоление препятствий	2—4
4	Лазание	3—4
5	Взаимодействие с партнером	3—4
6	Взаимодействие с предметом	4—5
7	Ритмика	3—4
8	Взаимодействие со спортивными снарядами	3—5
9	Закаливание	3—4
	<b>Итого</b>	<b>27—39</b>

Интегрированное физкультурное занятие характеризуется сочетанием процесса формирования знаний и умений в различных образовательных областях (математика, речь, рисование, музыка) с двигательной активностью. Тематическое физкультурное занятие можно определить как специализированное. Например: занятия по плаванию, ритмопластике, психогимнастике, с тренажерами.

С учетом сформулированных цели и задач физического воспитания дошкольников можно утверждать, что содержание программы организованной образовательной деятельности комплексного типа по физическому развитию детей 5—6 лет в до-

школьном образовательном учреждении должны составлять знания, способы двигательной деятельности и требования к результатам, характеризующим меру достижения цели физического воспитания. Следовательно, данная образовательная программа, как документ, реализующий социальный заказ, должна отражать содержание трех базовых направлений социализации в сфере физической культуры. Их можно условно обозначить следующим образом.

Раздел 1 — получение дошкольниками элементов знаний о своем организме, роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах формирования собственного здоровья (информационная подготовка).

Раздел 2 — формирование школы движений. Его задача — формирование базового состава способов двигательной деятельности.

Раздел 3 — функциональная подготовка. Его задача — достижение социально задаваемых норм физического развития и физической подготовленности.

Выделенные разделы определили структуру представления содержания программы организованной образовательной деятельности комплексного вида по физическому развитию детей 5—6 лет в условиях ДОУ.

#### **ПРОЦЕССУАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

В организации системы физического воспитания дошкольников важно определить соотношение организованной образовательной деятельности различных видов. Нами с учетом предложенных видов организованной образовательной деятельности уже было представлено распределение их в течение года.

При формировании содержания организованной образовательной деятельности комплексного вида воспитанников старшей группы ДОУ (а именно для них и была разработана данная программа) важно распределить затраты времени на реализацию разделов программы в учебном году и на каждом занятии. Нами также уже было представлено такое распределение.

Реализация программы позволяет сформировать базовые способы двигательной деятельности, которые имеют свои разновидности. Перечень последних представлен в других разделах. Следует отметить, что это базовый минимум содержания программы. Базовые способы двигательной деятельности должны

сочетаться с дополнительными (по усмотрению преподавателя), который учитывает свои возможности, условия ДОУ, данного территориального образования и возможности занимающихся.

Приводимый в программе перечень способов двигательной деятельности не должен исключать расширения их круга за счет не указанных (но родственных) и сочетания их с друг другом. Программа не предусматривает повторение пройденного материала. Преподаватель по своему усмотрению выбирает и использует материал для повторения. В любом случае на каждом занятии должны быть представлены (в разной мере по количеству и затратам времени) все базовые способы двигательной деятельности или их разновидности.

С учетом структуры занятия целесообразно следующее распределение базовых способов двигательной деятельности по его частям: подготовительная часть — взаимодействие с партнером, вращения, передвижения, ритмика; основная часть — все способы двигательной деятельности; заключительная часть — вращения, ритмика.

## Раздел 1 ИНФОРМАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА

В действующих программах задачам информационной подготовки детей не уделяется должного внимания. Конкретное содержание задач по формированию необходимых и доступных для детей знаний зависит от различных возрастных периодов развития детей, от их индивидуальных особенностей, а успешная реализация этих задач — от подготовки воспитателя.

В старшем дошкольном возрасте у детей на уровне воспроизведения формируются знания:

- ✓ о нормах здорового образа жизни;
- ✓ о строении человеческого организма;
- ✓ о роли физических упражнений в его жизнедеятельности;
- ✓ о средствах профилактики нарушений осанки и плоскостопия с помощью физических упражнений;
- ✓ об элементарных требованиях к выполнению базовых способов двигательной деятельности;
- ✓ о технике безопасности и способах самостраховки при выполнении физических упражнений;
- ✓ о доступных способах закаливания;
- ✓ об основных средствах закаливания;

✓ о возможности использования природного окружения (в разное время года) как источника двигательной активности.

## Раздел 2

### БАЗОВЫЕ СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

#### 1. *Вращения*

- 1.1. Вращения головой стоя на месте.
- 1.2. Бег по кругу диаметром 2—3 м (вправо — влево).
- 1.3. Бег по восьмерке (круги 2—3 м).
- 1.4. Перекаты из и. п. лежа (на спине, животе).
- 1.5. Вращения туловищем стоя на месте.
- 1.6. Вращения туловищем с переступанием (вправо — влево).
- 1.7. Вращения туловищем в движении шагом.
- 1.8. Обороты прыжком (вправо — влево) на 180°.
- 1.9. Обороты прыжком (вправо — влево) на 360°.
- 1.10. Обороты прыжком на одной ноге с продвижением вперед (180°).
- 1.11. Оборот прыжком на 180° после спрыгивания с возвышения.

#### 2. *Падения*

- 2.1. Перекаты на спине в группировке.
- 2.2. Из и. п. о. с. прыжок в сед на коленях.
- 2.3. Из и. п. о. с. прыжок в сед.
- 2.4. Прыжок ногами вперед, приземление на ноги — спину.
- 2.5. Падение в сторону — вперед — назад из и. п. присев.
- 2.6. Падение при спусках на лыжах.
- 2.7. Падение при спусках на санках.

#### 3. *Равновесие*

- 3.1. Удержание позы стойка на одной ноге (правой, левой), на жесткой и мягкой поверхностях.
- 3.2. То же с закрытыми глазами.
- 3.3. Сохранение основной стойки после вращения.
- 3.4. Передвижение по ограниченной площади опоры.
- 3.5. То же с расхождением партнеров.
- 3.6. Прыжковая имитация конькового хода с фиксацией приземления на одну ногу.

#### 4. *Лазание*

- 4.1. По гимнастической стенке вверх, в сторону (разными способами, с изменением темпа).

- 4.2. По наклонной лестнице, переходя на гимнастическую стенку.
- 4.3. По канату с помощью ног.
- 4.4. Передвижение в упоре.
- 4.5. Передвижение по-пластунски.
- 4.6. Передвижение на четвереньках.
- 4.7. Передвижение лежа на животе по гимнастической скамье, подтягиваясь на руках.
- 4.8. Пролезание в обруч, под барьер.
- 4.9. Сложные переползания через различные предметы.
- 4.10. Залезание, ползание, переползание на скорость.
- 4.11. Ползание на четвереньках «змейкой» между предметами.
- 4.12. Ползание назад.
- 5. *Перемещение посредством ходьбы*
- Х о д ь б а:
- 5.1. Обычная.
- 5.2. На носках.
- 5.3. На пятках.
- 5.4. На внешнем своде стопы.
- 5.5. На внутреннем своде стопы.
- 5.6. «Змейкой».
- 5.7. Врассыпную.
- 5.8. «Косолапым» способом.
- 5.9. Ускоренная.
- 5.10. Со сменой темпа.
- 5.11. В полуприседе.
- 5.12. Крестным шагом.
- 5.13. Выпадами вперед.
- 5.14. Спиной вперед.
- 5.15. С высоким подниманием колен.
- 5.16. По канату прямо и боком.
- 5.17. По кругу, меняя темп.
- 5.18. Перекатом с пятки на носок.
- 5.19. Приставным шагом в одну и другую сторону.
- 5.20. С поворотом по сигналу.
- 5.21. В колонне по одному, парами, по кругу, не держась за руки.
- 5.22. На 3—4 м с закрытыми глазами.
- 5.23. С переменной темпа, с преодолением препятствий.
- 5.24. По 1,5—2 км.

- 5.25. На лыжах без палок.
- 5.26. На лыжах с палками русским шагом.
- 6. *Перемещение посредством бега*
  - 6.1. По прямой с малой скоростью.
  - 6.2. По прямой с максимальной скоростью.
  - 6.3. С изменением направления движения.
  - 6.4. Бег врассыпную.
  - 6.5. Высоко поднимая бедро.
  - 6.6. На носках.
  - 6.7. Широким шагом.
  - 6.8. Прямым и боковым галопом.
  - 6.9. Челночный бег.
  - 6.10. Бег с увертыванием.
  - 6.11. С препятствиями.
  - 6.12. С захлестыванием ноги назад.
  - 6.13. Бег крестным шагом.
  - 6.14. Увеличение длины шага при беге.
  - 6.15. Совместный бег.
  - 6.16. Бег в заданном темпе.
  - 6.17. Бег через небольшие препятствия.
  - 6.18. Увеличивающаяся скорость бега (10 м за 2—3 с).
  - 6.19. Пробежка под вертящейся скакалкой.
  - 6.20. Бег в колонне по одному и парами с перестроением по сигналу с изменением темпа.
  - 6.21. Бег «змейкой» между расставленными в одну линию предметами.
  - 6.22. Бег «змейкой» от одной стороны площадки к другой.
  - 6.23. Семенящий бег на месте и в движении.
  - 6.24. Непрерывный бег в течение 1,5—2 минут.
  - 6.25. Челночный бег 3 раза по 10 м.
  - 6.26. Бег со средней скоростью не менее 200 м.
- 7. *На лыжах*
  - 7.1. Скользящим шагом.
  - 7.2. Ступающим шагом по прямой.
  - 7.3. Между флажками.
  - 7.4. Подъем «лесенкой».
  - 7.5. Спуск со склона в основной стойке.
  - 7.6. Повороты.
  - 7.7. Ходьба без палок.
  - 7.8. Ходьба с палками русским шагом.



8. *На коньках*

- 8.1. Толчок ногами (поочередно).
- 8.2. Повороты.
- 8.3. Торможение.
- 8.4. Скольжение по прямой (разными способами).
- 8.5. Катание по кругу.
- 8.6. Скольжение на одном коньке после разбега.

9. *Плавание*

- 9.1. Передвижение по воде (любыми способами).
- 9.2. Погружение под воду.
- 9.3. Передвижение под водой.
- 9.4. Свободное лежание на воде.
- 9.5. Скольжение на груди и на спине.
- 9.6. Выход в воду.
- 9.7. Движение ногами (держась за поручень).
- 9.8. Движение руками.
- 9.9. Плавание произвольным способом.
- 9.10. Выдох в воду.

10. *Прыжки*

- 10.1. На двух ногах (на месте и с продвижением).
  - 10.2. На одной ноге (на месте, с продвижением вперед).
  - 10.3. В длину с места (30—40 см).
  - 10.4. В высоту с разбега (30—40 см).
  - 10.5. В длину с разбега (80—100 см).
  - 10.6. Через рейки.
  - 10.7. В глубину (10—20—25 см).
  - 10.8. На двух ногах по гимнастической скамье.
  - 10.9. На мягкое покрытие.
  - 10.10. Через скакалку (длинную и короткую).
  - 10.11. Разными способами.
  - 10.12. На возвышение до 20 см.
  - 10.13. Перепрыгивание на двух ногах через 5—6 предметов высотой 15—20 см.
  - 10.15. Подпрыгивание (ноги скрестно — ноги врозь).
11. *Преодоление препятствий (горизонтальных и вертикальных)*
- 11.1. Запрыгивание на возвышенность.
  - 11.2. Спрыгивание с возвышенности.
  - 11.3. Перепрыгивание препятствий.
  - 11.4. Перепрыгивание с возвышения на возвышение.

- 11.5. Прыжки через рейки лестницы.
  - 11.6. Прыжок в высоту с места.
  - 11.7. Прыжок в высоту с короткого разбега (любым способом).
  - 11.8. Преодоление вертикальных препятствий различными способами.
12. *Взаимодействие с предметами*
- С мячом:
- 12.1. Подбрасывание и ловля мячей (малых, средних, больших) двумя руками, исходное положение — о. с.
  - 12.2. То же одной рукой.
  - 12.3. Подбрасывание мячей и ловля их из разных положений.
  - 12.4. Броски мяча об пол и ловля.
  - 12.5. Броски мяча в неподвижную цель.
  - 12.6. Броски мяча в движущуюся цель.
  - 12.7. Броски мяча на дальность.
  - 12.8. Перебрасывание и ловля мяча.
  - 12.9. Передача и прием мяча двумя руками.
  - 12.10. Ведение мяча рукой (на месте и в движении).
  - 12.11. Метание в горизонтальную и вертикальную цель.
  - 12.12. Удары по мячу рукой (сверху, снизу, сбоку).
  - 12.13. Передача и прием мяча двумя руками.
  - 12.14. Передача и прием мяча одной рукой.
  - 12.15. Катание мяча рукой.
  - 12.16. Катание мяча ногой.
- С палкой:
- 12.18. Бросание палки.
  - 12.19. Ходьба вокруг палки.
  - 12.20. По сигналу взятие палки двумя руками.
  - 12.21. Ходьба вокруг палки с переменной направления.
  - 12.22. Ходьба через палки колонной, парами.
  - 12.23. Ходьба с движением палок вверх, перед грудью.
  - 12.24. Бег как «лошадки» с двумя палками.
  - 12.25. Бег как «лошадки» с одной палкой.
  - 12.26. Прыжки через палку с места.
  - 12.27. Прохождение прямо по палке.
  - 12.28. Перешагивание через палку, находящуюся в руках ребенка.

12.29. Из положения сидя перенос через палку одновременно обеих ног.

12.30. В положении лежа на животе поднимание и опускание палки на вытянутых руках, голову приподнять, посмотреть на палку.

12.31. Сидя на полу, вращение палки стопами ног.

12.32. Сидя на полу, поднимание палки ногами.

12.33. Сидя на полу вдвоем, подтаскивание палки ногами к себе — захват палки пальцами ног.

С мешочком:

12.34. Бросание мешочка.

12.35. Передача мешочка из рук в руки.

12.36. Ходьба с мешочком на голове.

С обручем:

12.37. Прохождение вокруг обруча.

12.38. Прохождение через разложенные обручи.

12.39. Ходьба через обручи в колонне.

12.40. Ходьба через обручи с переменной направления по команде.

12.41. Ходьба с обручем.

12.42. Ходьба, обруч в правой руке, во время ходьбы пере-  
кладывание обруча.

12.43. Имитационный бег с обручем-рулем.

12.44. Бег вокруг обручей, по сигналам смена направления,  
вставание в обруч, поднимание его.

12.45. Прыжки в обруч, из обруча спиной.

12.46. Перелезание из обруча в обруч, перенося сначала  
руки, а затем ноги.

12.47. Метание вдаль попеременно правой и левой рукой.

12.48. Метание в обруч с расстояния до 8 м.

12.49. Прохождение по обручу с движениями рук.

12.50. Прохождение по обручу с поворотами на нем.

12.51. Прохождение по обручу с мешочком на голове.

12.52. Перелезание из обруча в обруч на четвереньках, не  
касаясь его.

12.53. Лежа на животе, вдвоем высоко поднять обруч, про-  
гнуться, посмотреть на него.

12.54. В положении на животе доставание пальцами обруча.

12.55. Сидя на полу вдвоем друг напротив друга, притяги-  
вание к себе обруча пальцами ног.

С нетрадиционным оборудованием:

12.56. Общеразвивающие и коррекционные упражнения с использованием физиомячей (сетболов).

12.57. Удержание равновесия на балансировочной доске (полусфере).

12.58. Использование массажеров, «дорожек здоровья», шагоходов.

13. *Взаимодействие со спортивными снарядами*

13.1. Прыжок со скакалкой (на месте и в движении).

13.2. Лазание по гимнастической стенке разными способами.

13.3. Ходьба по бревну.

13.4. Лазание по канату.

13.5. Ходьба и лазание по гимнастической скамье.

14. *Взаимодействие с партнером*

14.1. Строевые команды на месте.

14.2. Строевые команды в движении.

14.3. Подвижные игры\*.

14.3.1. Подвижные игры на развитие двигательных качеств.

14.3.2. Подвижные музыкально-ритмические игры.

14.3.3. Подвижные игры для профилактики нарушений осанки.

14.4. Спортивные игры: бадминтон, баскетбол, элементы настольного тенниса, футбол, хоккей.

14.5. Эстафеты.

15. *Упражнения динамической ритмики*

Упражнения в отхлопывании ритма руками

15.1. Простой ритм (индивидуально и в парах), без изменения положения рук, стоя на месте.

15.2. Сложный ритм (индивидуально и в парах), без изменения положения рук, стоя на месте.

15.3. Простой ритм (индивидуально и в парах), в движении.

15.4. Сложный ритм (индивидуально и в парах), в движении.

Упражнения в отстукивании ритма ногами

15.5. Простой ритм (индивидуально и в парах), без изменения положения ног, на месте.

---

\* Подробное описание подвижных игр см. в приложении 3.

15.6. Сложный ритм (индивидуально и в парах), без изменения положения ног, на месте.

15.7. Простой ритм (индивидуально и в парах), в движении.

15.8. Сложный ритм (индивидуально и в парах), в движении.

Упражнения динамической ритмики при сочетании отхлопывания и отстукивания ногами

15.9. Простой ритм (индивидуально и в парах), сочетание «руки — ноги», стоя на месте, «ноги — руки».

15.10. Сложный ритм (индивидуально и в парах), сочетание «руки — ноги», «ноги — руки», стоя на месте.

15.11. Простой ритм (индивидуально и в парах), сочетание «руки — ноги — руки», в движении.

15.12. Сложный ритм (индивидуально и в парах), сочетание «руки — ноги — руки», в движении.

Элементы логоритмики

15.13. Ходьба и маршировка с речевыми заданиями.

15.14. Речевые упражнения с одновременным выполнением действия.

15.15. Перекрестный шаг (на жесткой и мягкой поверхности) в сочетании с речитативами.

### Раздел 3

#### ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ДОСТИЖЕНИЙ ДЕТЕЙ 5—6 ЛЕТ КАК РЕЗУЛЬТАТ ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ТЕЧЕНИЕ ГОДА

✓ Формирование основ знаний по физической культуре.

✓ Владение базовыми способами двигательной деятельности, определяемых программой, как минимум на уровне стандартного оперирования в соответствии с контрольными упражнениями (*Приложение 1*).

✓ Выполнение задаваемых программой норм физического развития и физической подготовленности в соответствии с тестами (*Приложение 2*).

✓ Положительный интерес к занятиям физической культурой.

✓ Оптимальный для данного возраста уровень развития физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости.

✓ Готовность использовать полученные двигательные умения в самостоятельной двигательной деятельности.

## *Приложение 1*

### **Контрольные упражнения для оценивания уровня двигательных способностей детей 5—6 лет**

#### **5 лет**

1. Прыжки с ноги на ногу через предметы.
2. Бросок одной рукой в цель из и. п. сидя.
3. Подбрасывание и ловля мяча.
4. Перелезание через препятствие.
5. Бросок мяча из-за головы на дальность.

#### **5,5 лет**

1. Ходьба на внешнем своде стопы.
2. Набрасывание кольца на палки (с расстояния 2 м).
3. Перепрыгивание на двух ногах пяти предметов (высота 20 см).
4. Подбрасывание мяча и ловля его после отскока от пола.
5. Влезание до верха гимнастической стенки и сплезание, не пропуская реек.

#### **6 лет**

1. Прыжки через скакалку.
2. Прохождение расстояния 5 м с закрытыми глазами.
3. Ведение мяча на месте.
4. Метание мяча на дальность.
5. Передачи мяча разными способами.

#### **6,5 лет**

1. Бег по прямой — полнота отталкивания, осанка, согласованность и слитность движения, амплитуда движения, скорость передвижения.
2. Жонглирование мячом — захват мяча, замах, точность подачи, участие мышечных групп в передаче, согласованность.
3. Лазание по канату — захват каната руками, упор ногами в канат, подтягивание, согласованность движений, сила.
4. Балансирование на мяче — посадка, осанка, участие всех мышечных групп и согласованность их в поддержании равновесия, координация движений, ритмичность.
5. Прыжки на двух ногах с продвижением по наклонной скамейке — присед, осанка, толчок, траектория полета, приземление.
6. Запрыгивание на возвышение (40 см) с разбега — разбег, осанка, энергичное отталкивание и сила толчка, согласованность мышечных групп, приземление на обе ноги.

**Приложение 2**  
**Схема протокола исследования уровня физической подготовленности детей**  
**Мальчики**

№ п/п	Ф. И. ребенка	Дата рож-дения	Тесты																
			«Обезьянка»		«Ванька-встанька»		«Кузнечик»		«Ножик»		«Подъемный кран»		«Щапля»						
			2	3	4	5	2	3	4	5	2	3	4	5	2	3	4	5	
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			

Условные обозначения:

- 2 — плохо
- 3 — удовлетворительно
- 4 — хорошо
- 5 — отлично

## Девочки

№ п/п	Ф. И. ребенка	Дата рож-дения	Тесты																														
			«Обезьянка»					«Ванька-встанька»					«Кузнечик»					«Ножик»					«Подъемный кран»					«Шапля»					
			2	3	4	5	2	3	4	5	2	3	4	5	2	3	4	5	2	3	4	5	2	3	4	5	2	3	4	5	2	3	4
1																																	
2																																	
3																																	
4																																	
5																																	
6																																	
7																																	
8																																	
9																																	
10																																	
11																																	
12																																	

Условные обозначения:  
 2 — плохо  
 3 — удовлетворительно  
 4 — хорошо  
 5 — отлично



**Возрастные нормативы физической подготовленности воспитанников ДОУ 4—6 лет**

Тест	Возраст, лет	Мальчики			Девочки				
		плохо	удовлетворительно	хорошо	отлично	плохо	удовлетворительно	хорошо	отлично
«Обезьянка»	4	<3	3–7	8–10	>10	<2	2–7	6–8	>8
	5	<5	5–11	12–16	>16	<4	4–7	8–10	>10
	6	<7	7–15	16–24	>24	<7	7–10	11–14	>14
«Банка-встанька»	4	<9	9–10	11–12	>12	<7	7–9	10–11	>11
	5	<11	11–13	14–15	>15	<10	10–12	13–14	>14
	6	<14	14–16	17–18	>18	<13	14	15–16	>16
«Кузнечик»	4	<60	61–75	76–90	>90	<60	61–75	76–90	>90
	5	<90	91–100	100–115	>115	<85	86–100	100–110	>110
	6	<110	110–120	120–135	>135	<100	100–115	115–125	>125
«Ножик»	4	<4	4–8	9–12	>12	<5	5–9	10–13	>13
	5	<2	2–5	6–9	>9	<3	3–6	7–10	>10
	6	<2	2–5	6–8	>8	<2	2–6	7–9	>9
«Польемный кран»	4	<10	10–14	15–18	>18	<10	10–12	13–15	>15
	5	<12	14–15	16–18	>18	<11	13–15	15–17	>17
	6	<16	16–20	21–24	>24	<13	15–17	18–20	>20
«Цапля»	4	<2	2–3	4–5	>5	<2	2–5	6–7	>7
	5	<3	3–5	6–7	>7	<3	3–7	8–10	>10
	6	<4	4–7	8–10	>10	<4	4–8	9–12	>12

#### Тесты

«Обезьянка» — время виса на согнутых руках (с)

«Ванька-встанька» — из и. п. лежа на спине, руки на груди, сесть, вернуться в и. п. (количество раз)

«Кузнечик» — прыжок в длину в места (см)

«Ножик» — из и. п. сидя наклон вперед с вытянутыми руками, ноги прямые (см). Минус — ребенок не достает до пальцев стопы, плюс — положение пальцев за стопой

«Подъемный кран» — из и. п. лежа, ноги закреплены, руки за головой, прогнуться, вернуться в и. п. (количество раз)

«Цапля» — сохранение равновесия стоя на одной ноге, руки на поясе (с)

### Приложение 3

#### Содержание подвижных игр для детей 5—6 лет

Подвижные игры группируются с учетом состояния здоровья детей, их возраста, физической подготовленности, психического развития, индивидуальных особенностей личности (игры с незначительной нагрузкой, с умеренной нагрузкой, с тонизирующей нагрузкой, с тренирующей нагрузкой).

Подвижная игра — школа движений и важное средство социализации ребенка. Поэтому по мере накопления детьми двигательного опыта игры нужно усложнять. Варьируя игру, можно:

- ✓ увеличивать дозировку (повторность и общую продолжительность игры);
- ✓ усложнить двигательное содержание (воробушки из домика не выбегают, а выпрыгивают);
- ✓ изменить размещение играющих на площадке (ловишка не сбоку, а в середине площадки);
- ✓ сменить сигнал (вместо словесного звуковой или зрительный);
- ✓ провести игру в нестандартных условиях (по песку бежать труднее; в лесу, убегая от ловишки, можно повиснуть, обхватив ствол дерева руками и ногами);
- ✓ усложнить правила (в старшей группе пойманных можно выручать; увеличить число ловишек) и т. д.

Примерный перечень игр:

✓ игры с бегом: «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы — веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Хитрая лиса», «Бездомный заяц» и др.;

- ✓ игры с прыжками: «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет», «Удочка», «С кочки на кочку» и др.;
- ✓ игры с метанием: «Школа мяча», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Охотники и зайцы» и др.;
- ✓ игры с лазанием и ползанием: «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье», «Кто быстрее доползет до флажка» и др.;
- ✓ игры-эстафеты: «Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Пронеси мяч, не задев кеглю» и др. (описания игр см. ниже).

Контроль достижений детей 5—6 лет в процессе организованной образовательной деятельности является необходимой процедурой управления качеством физического воспитания. Предлагаем разработанные нами контрольные упражнения для оценивания уровня двигательных способностей и физической подготовленности детей.

#### *Подвижные игры осеннего периода*

##### «МЫШЕЛОВКА»

Играющие делятся на две не равные по составу группы. Меньшая группа, взявшись за руки, образует круг. Они изображают мышеловку. Остальные дети («мыши») находятся вне круга. Изображающие мышеловку начинают ходить по кругу, приговаривая:

Ах, как мыши надоели!  
 Все погрызли, все поели.  
 Берегитесь же, плутовки,  
 Доберемся мы до вас.  
 Вот поставим мышеловки —  
 Переловим всех сейчас!

Дети останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По сигналу воспитателя — «хлоп» — стоящие по кругу опускают руки. Те, кто остался в кругу, считаются пойманными. Игра повторяется.

##### «МЕДВЕДИ И ПЧЕЛЫ»

Улей (гимнастическая стенка или вышка) находится на одной стороне площадки. На противоположной стороне — луг. В стороне — медвежья берлога. Одновременно в игре участвуют не более 12—15 человек. Играющие делятся на две неравные группы. Большинство из них пчелы, которые живут в улье.

Медведи — в берлоге. По условному сигналу пчелы вылетают из улья (слезают с гимнастической стенки), летят на луг за медом и жужжат. Как только пчелы улетят, медведи выбегают из берлоги, забираются в улей (влезают на стенку) и лакомятся медом. Как только воспитатель подает сигнал: «медведи», пчелы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевших спрятаться пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Потом игра возобновляется. Ужаленные медведи не участвуют в очередной игре.

#### «ЛОВИШКИ»

С помощью считалки выбирается водящий — ловишка, он становится на середину площадки. По команде педагога: «Раз, два, три — лови!» все разбегаются по площадке, увертываются от ловишки, который старается догнать кого-либо из играющих и коснуться рукой (запятнать). Тот, кого ловишка коснулся, отходит в сторону. Когда пойманы 3—4 играющих, выбирается другой ловишка. Игра повторяется.

#### «ЭХО» (*игра малой подвижности*)

Играющие идут в колонне по одному по кругу. На слова педагога дети отвечают, как эхо, протягивая последнее слово (например, педагог говорит: «Дети, где вы?» Они отвечают: «Вы-ы»).

#### «ВЕСЕЛЫЕ ЖУЧКИ»

Играющие становятся в одну или две шеренги (одна от другой на некотором расстоянии) и принимают положение стойка в упоре на коленях, опираясь на кисти рук, то есть на четвереньках.

По команде педагога: «Марш!» дети передвигаются на четвереньках до обозначенного места — кто быстрее. Ориентиром могут быть кубики, кегли. Определяется победитель. Затем следующая группа детей выполняет задание. Дистанция — 5 м.

В условиях проведения игр на площадке данное упражнение может быть заменено на другое.

#### «ФИГУРЫ» (*игра малой подвижности*)

Играющие идут по кругу, в центре находится водящий. По сигналу педагога (свисток, хлопок в ладоши) все останавливаются и замирают, приняв различные позы. Водящий выбирает того, чья фигура ему понравилась больше, и меняется с ним местами. Игра повторяется с другим водящим.

### ПЕРЕБРОСКА МЯЧЕЙ

Играющие становятся в две шеренги, на расстоянии 2 м одна от другой, каждый определяет себе пару. Дети перебрасывают мячи по команде педагога из исходного положения основная стойка, ноги на ширине плеч, двумя руками из-за головы.

### «САЛКИ С ЛЕНТОЧКОЙ»

Играющие прикрепляют сзади цветные ленточки. Выбирается водящий. По сигналу педагога: «Беги!» все разбегаются, а водящий, бегая за детьми, старается вытянуть у кого-либо ленточку. Тот, кто лишится ленточки, отходит в сторону. «Раз, два, три — в круг быстрее беги!» — произносит педагог, и все играющие должны быстро встать в круг. Водящий подсчитывает ленточки и возвращает их детям. Игра повторяется с другим водящим.

### «МЯЧ ВОДЯЩЕМУ»

Играющие строятся в 3—4 колонны. На расстоянии 1 м от них становятся водящие с мячом большого диаметра в руках. Для детей, стоящих первыми в колоннах и водящих, обозначается черта, за которую нельзя заступать. Водящий бросает мяч игроку, стоящему первым в колонне, а тот таким же способом возвращает его обратно и перебегает в конец колонны, затем мяч бросается второму в колонне и т. д. Когда первый игрок в колонне окажется на своем месте, он поднимает руки вверх. Определяется команда-победительница. Игра повторяется.

### «ТОЧНО В ЦЕЛЬ»

Ставятся три корзины (или кладутся обручи), дети становятся вокруг корзин на расстоянии 2 м, в руках у каждого по два мешочка. По сигналу педагога они метают мешочки правой и левой рукой в горизонтальную цель — корзину, затем бегут за мешочками. Задание повторяется.

### «ПРОВЕДИ МЯЧ»

Все играющие берут по одному мячу большого диаметра. Педагог показывает, как провести мяч: передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняя туловище несколько вперед; рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, а кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Отбивая мяч (вести его) надо несколько сбоку от себя, продвигаясь вперед. Вначале дети выполняют упражнение на месте, а затем в движении.

#### «ЗАТЕЙНИКИ»

Дети стоят по кругу. В центре круга водящий — затейник. Дети идут по кругу вправо или влево и говорят:

Ровным шагом друг за другом  
Мы идем за шагом шаг.  
Стой на месте, дружно вместе  
Сделаем... вот так.

По окончании теста дети останавливаются. Затейник показывает какое-либо движение, играющие повторяют его. Затейника сменяет ребенок, и игра продолжается. Каждый затейник сам должен придумать движение, которое еще не было показано.

#### «КТО БЫСТРЕЕ ДОПРЫГАЕТ ДО КЕГЛИ»

Дети становятся в шеренгу у исходной черты и по сигналу педагога прыгают на правой (или левой) ноге, кому как удобно, до кеглей (дистанция 4 м); возвращаются обратно шагом. Затем задание выполняет вторая шеренга. Можно выполнять упражнения в колоннах.

#### «ПИНГВИНЫ»

Играющие образуют круг, у каждого по одному мячу или мешочку. Дети зажимают мешочки между коленями и прыгают на двух ногах по кругу. Через 30—40 с остановка, все поворачиваются в другую сторону и снова прыгают с мешочками по кругу. Повторить 2—3 раза.

#### «МЕДВЕЖАТА»

Ползание в прямом направлении с опорой на ладони и ступни — по-медвежьи. Выполняется шеренгами, от исходной черты. Дистанция 5 м. Повторяется не более 3 раз.

#### «С КОЧКИ НА КОЧКУ»

По двум сторонам зала в произвольном порядке раскладывают 8—10 плоских обручей на расстоянии 30—40 см один от другого. Нужно прыжками на двух ногах перебраться с «кочки» на «кочку» на другую сторону «болота» (за условную черту).

### *Подвижные игры зимнего периода*

#### «МЕТЕЛИЦА»

Дети становятся друг за другом вполборота и берутся за руки. Первым становится наиболее подготовленный ребенок — он ведущий. Ведущий пробегает между снежным валом, санка-

ми, снеговиком — ведет цепочку за собой. Главное — не разомкнуть руки и не задеть предметы.

#### «ОХОТНИК И ЗАЙЦЫ»

Из числа играющих выбирается охотник, остальные — зайцы. На одной стороне площадки отводится место для охотника, на другой — дом зайцев. Охотник ходит по площадке, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается на свое место. Зайцы выпрыгивают из кустов, прыгают на двух ногах (или на правой и левой поочередно) в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» зайцы убегают в дом, а охотник бросает в ноги зайцев снежок (у него два-три снежка). Тех, в кого попал, он забирает в свой дом. После каждой охоты выбирается новый охотник, но не из числа пойманных.

Для игры (во избежание травм) лучше использовать самодельные мячи, сшитые из кусочков ткани.

#### «БЕЛЫЕ МЕДВЕДИ»

В круг-льдину становятся двое водящих, они — белые медведи. Остальные дети — медвежата — разбегаются по всей площадке вне льдины. Медведи, держась за руки, стараются настигнуть медвежонка и обхватить его свободными руками. Пойманного отводят на льдину. Ловля продолжается, пока не будут пойманы 2—3 медвежонка. После смены медведей игра повторяется. Победителями считаются играющие, которых ни разу не удалось поймать.

#### «СНАЙПЕРЫ»

На снежном валу устанавливаются 8—10 предметов (кубики, снежки). Дети становятся небольшими группами в 3 м от цели и стараются сбить предметы. Следующая группа приступает к заданию после того, как все предметы будут сбиты.

#### «СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА»

Из числа играющих выбирается (можно считалкой) водящий — Снежная королева. Дети разбегаются по площадке, а Снежная королева старается дотронуться до них. Тот, кого она коснулась, превращается в льдинку и должен оставаться на месте. При повторении игры выбирается другой водящий, но из числа непроигравших.

#### «ПЕРЕНОСКА СНЕЖКОВ»

В центре круга кладется обруч большого диаметра (или обозначается круг). По углам площадки — обручи маленького диа-

метра (50 см), в которые каждая команда кладет снежки (по числу игроков). Дети строятся в колонны, по сигналу педагога игроки, стоящие первыми, берут по одному снежку и бегут к центру площадки. После того как они положат снежки, надо быстро возвратиться в свою колонну (за условную черту). Затем следующие игроки вступают в игру и т. д. Отмечается команда-победитель.

**«ПЕРЕПРЫГНИ — НЕ ЗАДЕНЬ»**

Из снежков выкладывается круг. Дети становятся боком к кругу и, продвигаясь вперед, прыгают на двух ногах по кругу между снежками, положенными на расстоянии 50 см. Затем дети поворачиваются в другую сторону и так же выполняют задание.

***Подвижные игры весенне-летнего периода***

**«ВЕЛИКАНЫ И ГНОМЫ»** (*игра малой подвижности*)

Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Великаны» дети идут на носках, подняв руки вверх, затем следует обычная ходьба. На следующий сигнал: «Гномы» — ходьба в полуприседе, и так в чередовании.

**«ПЕРЕДАЙ МЯЧ»** (*эстафета*)

Играющие становятся в 3—4 колонны. Расстояние между детьми в колонне — один шаг. Перед всеми колоннами общая черта, за которую нельзя заступать. У стоящих в колоннах первыми — по одному мячу большого диаметра. По сигналу педагога дети передают мяч двумя руками назад, за головой следующему игроку, тот передает дальше и т. д. Последний в колонне, получивший мяч, быстро бежит в начало своей колонны и передает мяч. Когда первый игрок команды окажется снова на своем месте, он поднимает мяч над головой. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание без потерь мяча.

**«ПАУК И МУХИ»**

В одном из углов зала (площадки) обозначается кружком паутина, где живет паук (водящий). Остальные звери изображают мух. По сигналу педагога играющие разбегаются по всему залу — мухи летают, жужжат. Паук в это время находится в паутине. По сигналу: «Паук!» мухи замирают, останавливаясь в том месте, где их застал сигнал. Паук выходит, смотрит. Того, кто пошевелится, паук отводит в свою паутину. Подсчитывают количество проигравших, выбирается другой водящий, и игра возобновляется.



#### «РЕКА И РОВ»

Играющие идут в колонне по одному, на сигнал педагога: «Ров справа!» дети поворачиваются направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону или не успел выполнить команду, считается упавшим в реку, ему помогают выбраться, подавая руку. Затем все снова строятся в колонну по одному и продолжают ходьбу до следующего сигнала.

#### «ОХОТНИКИ И УТКИ»

Играющие разделяются на две равные команды — охотников и уток. Утки становятся в середину большого круга, охотники располагаются снаружи круга. Охотники, бросая мяч большого диаметра, стараются осалить им уток, осаленные выбывают из игры. Когда большинство уток будет осалено, команды меняются ролями. Все играющие распределяются на примерно равные по физическим возможностям группы. Игру желательно проводить на площадке.

#### «ЛЯГУШКИ В БОЛОТЕ»

С двух сторон очерчиваются берега, в середине болото. На одном из берегов находится журавль (за чертой). Лягушки располагаются на кочках (круги на расстоянии 50 см друг от друга) и говорят:

Вот с насиженной гнилушки  
В воду шлепнулись лягушки.  
Стали квакать из воды:  
— Ква-ке-ке, ква-ке-ке,  
Будет дождик на реке.

С окончанием слов лягушки прыгают с кочки в болото. Журавль ловит лягушек, которые не успели прыгнуть в болото. Пойманная лягушка идет в гнездо журавля. После того как журавль поймает несколько лягушек, выбирают нового журавля из тех, кто ни разу не был пойман. Игра возобновляется.

#### «ПРОЛЕЗАНИЕ В ОБРУЧ»

Дети стоят по кругу (или шеренгой) парами. У одного ребенка обруч, который он ставит вертикально и держит его сбоку одной рукой. По сигналу педагога дети пролезают в обруч (три раза подряд) в группировке, стараясь не задеть за его верхний край. Затем они меняются местами.

#### «ПОЖАРНЫЕ НА УЧЕНИИ»

Дети становятся лицом к гимнастической стенке в 3—4 ко-

лонны (по числу пролетов). Первые в колоннах стоят на черте. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте на рейке подвешивают колокольчики. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три — беги!» все дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке, влезают на нее и звонят в колокольчики. Затем они спускаются и возвращаются в конец своей колонны. Воспитатель отмечает того, кто первый позвонил. Игра продолжается. Задание должны выполнить все дети. Выигрывает колонна, в которой больше играющих, сумевших позвонить первыми.

#### *Приложение 4*

### **Игровые упражнения и забавы на воде для детей 5—6 лет**

#### **«ФОНТАН»**

Играющие образуют круг, держась за руки (на мелком месте). По сигналу педагога дети садятся на дно и, опираясь руками сзади (упор на предплечья), выпрямляют ноги. На следующий сигнал все одновременно двигают ногами вперед-вверх, образуя фонтан брызг (дыхание равномерное). Количество детей в игре не более 5—6 человек.

#### **«ПОПЛАВОК»**

После глубокого вдоха дети приседают и, энергично оттолкнувшись ногами от дна, одновременно прижимают голову и колени к груди (при этом обхватывают голень) и всплывают на поверхность.

#### **«МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ»**

Играющие становятся в круг по пояс в воде. По сигналу педагога: «Море волнуется!» дети передвигают руками в воде вниз-вверх (колени чуть согнуты). На сигнал: «Море спокойно» — пауза. И так несколько раз подряд.

#### **«КАЧЕЛИ»**

Дети распределяются на пары и, стоя лицом друг к другу, берутся за руки. На сигнал педагога они поочередно выполняют приседания в воде (без погружения в воду с головой).

#### **«ПОЕЗД В ТОННЕЛЕ»**

Двое водящих, взявшись за руки, образуют тоннель (руки подняты вверх). Играющие проходят через него, изображая поезд, сначала в одну сторону, а затем в другую.

«НЕВОД»

Играющие выбирают двух рыбаков, остальные — рыбки. Рыбаки берутся за руки и по сигналу педагога бегут за одной из рыбок, стараясь окружить ее. Пойманная рыбка присоединяется к ловящим, взяв одного из них за руку, и так образуется длинный невод. Рыбакам надо крепко держаться за руки, иначе невод порвется и рыбки уплывут. Игра заканчивается, когда все рыбки будут пойманы.

«УТОЧКИ»

Дети становятся в колонну друг за другом и передвигаются вдоль берега, покачиваясь с боку на бок и хлопая по воде руками, изображая уток.

«ДЕЛЬФИНЫ»

Дети произвольно (или по кругу) располагаются в воде. Они присаживаются, погружаясь с головой под воду, а затем выпрыгивают из нее.

«БУКСИР»

Дети распределяются на пары. Один ребенок движется, повернувшись спиной, держа за руки другого ребенка, лежащего на воде, — тянет буксир. Затем они меняются ролями.

«ПЕРЕДАЙ МЯЧ»

Дети становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий надувной мяч.

«ВОРОБЫШКИ»

Выбирается мелкое место. Дети прыгают, стараясь, чтобы прыжок был выше поверхности воды.

«ТЮЛЕНИ»

Дети принимают в воде упор лежа. Слегка оттолкнувшись руками, они должны отвести их назад до бедер, постараться выполнить скольжение вперед по воде, голова при этом опущена в воду.

«ЩУКА»

Дети передвигаются по воде, помогая себе руками, изображая рыбок. Щука (водящий) стоит спиной к играющим. По сигналу педагога: «Щука плывет!» дети останавливаются и погружаются в воду до подбородка. Щука, проплывая, следит за рыбками; если кто-либо неправильно выполнил задание, уводит к себе. Пойманный становится водящим — щукой.

#### «ХОРОВОД»

Играющие становятся по пояс в воде, образуя круг, и берутся за руки. По сигналу педагога они идут по кругу и говорят:

Мы идем, идем,  
Хоровод ведем.  
Сосчитаем до пяти,  
Ну, попробуй нас найти!  
Раз, два, три, четыре, пять.

На последних словах дети останавливаются и отпускают руки. При слове «пять» все одновременно погружаются в воду с головой, а затем быстро выпрямляются. При повторении игры дети передвигаются по воде (идут по кругу) в другую сторону.

#### «ЦАПЛИ»

Дети становятся в круги, передвигаясь по колено в воде, поднимают колени высоко, подобно цапле.

#### «МЕДУЗА»

Дети выполняют глубокий вдох, задерживают дыхание и, наклонившись вперед, свободно ложатся на воду. Вначале получается погружение в воду, а затем всплытие — руки и ноги в стороны, чуть продержаться в таком положении, затем встать на ноги.

#### «СМЕЛЫЕ РЕБЯТА»

Дети стоят по кругу, держатся за руки и хором говорят:

Мы ребята смелые,  
Смелые, умелые.  
Если очень захотим,  
То и в воду поглядим.

С окончанием четверостишия дети опускают руки и все вместе погружаются в воду с открытыми глазами. Повторить 2—3 раза.

#### «УДОЧКА»

Дети становятся в воде по кругу. Педагог находится в центре круга и держит удочку (на конце шнура легкий набивной мяч). Педагог вращает удочку над поверхностью воды. По мере ее приближения дети поочередно приседают, опуская голову в воду, чтобы мяч их не задел (группа по численности небольшая, чтобы можно было следить за детьми).

#### «ВОДЯНОЙ ПАУЧОК»

Дети становятся по кругу и по команде педагога делают глу-

бокий вдох, ложатся на воду лицом вниз и раскидывают руки и ноги в стороны. В этом положении надо продержаться, досчитав до трех-пяти.

#### «КАТАНИЕ НА КРУГАХ»

Дети садятся или ложатся на надувной резиновый круг и катаются на нем, как на лодочке, подгребая руками. Заплывать за условную линию не разрешается. Дети должны находиться в поле зрения педагога.

При проведении игр и забав на воде можно придумать различные их варианты, но главное — они должны быть интересны, доступны и сильны для старших дошкольников.

#### «БАДМИНТОШКА»

Программа дополнительного образования детей старшего дошкольного возраста

*Под общей редакцией А. А. Чеменевой*

#### Паспорт программы

Название программы	Программа дополнительного образования детей старшего дошкольного возраста «Бадминтошка»
Направленность программы	Физкультурно-оздоровительная
Авторы программы	В. Н. Сидельникова — заведующая МДОУ № 16 «Жемчужинка» г. Сергача В. Н. Гадяева — старший воспитатель МДОУ № 16 «Жемчужинка» г. Сергача О. Ю. Сотина — педагог-психолог МДОУ № 16 «Жемчужинка» г. Сергача И. В. Иткина — воспитатель подготовительной группы МДОУ № 16 «Жемчужинка» г. Сергача Е. К. Сатаева — воспитатель старшей группы МДОУ № 16 «Жемчужинка» г. Сергача А. А. Дубровина — воспитатель МДОУ № 16 «Жемчужинка» г. Сергача А. А. Чеменева — доцент кафедры управления до-

Продолжение табл.

	школьным образованием ГОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования»
Возраст детей, участвующих в реализации программы	5—7 лет
Срок реализации программы	2 года
Место реализации программы	ФОК г. Сергача
Цели программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Содействие физическому развитию ребенка;</li> <li>✓ обеспечение здоровья детей;</li> <li>✓ повышение их двигательной активности;</li> <li>✓ совершенствование функциональных возможностей детского организма;</li> <li>✓ создание условий для формирования у детей осознанных движений в играх с ракеткой и мячом;</li> <li>✓ содействие нравственному воспитанию детей</li> </ul>
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Полученные ребенком знания будут использованы как способ укрепления здоровья.</li> <li>✓ Приобретенные навыки помогут ребенку осознанно выбрать здоровый образ жизни.</li> <li>✓ Ребенок осознает и примет правила поведения, нравственно-волевые моральные нормы.</li> <li>✓ Полученный ребенком опыт позволит избежать травм</li> </ul>
Нормативно-правовая база разработки программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Закон РФ от 10.07.1992 г. № 3266-1 «Об образовании»</li> <li>✓ Конвенция о правах ребенка</li> <li>✓ Постановление Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей»</li> <li>✓ Комплексная целевая программа развития образования Нижегородской области на 2006—2010 годы</li> <li>✓ Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006—2015 годы», утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 11 января 2006 г. № 7</li> </ul>

Окончание табл.

	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 22 июля 2010 года № 91 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.2660-10 “Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях”»</li><li>✓ Письмо Минобрнауки РФ от 25 декабря 2006 года № 03-2998 «О методических рекомендациях по апробации моделей образования детей»</li><li>✓ Приказ Министерства образования РФ, Министерства здравоохранения РФ, Госкомспорта России и Президиума РАО от 23.05.2002 г. № 11/9/5 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ»</li></ul>
--	--

#### Пояснительная записка

Программа «Бадминтошка» — программа дополнительного образования детей старшего дошкольного возраста (5—7 лет).

Срок реализации программы — два года.

Программа «Бадминтошка» имеет физкультурно-оздоровительную направленность, обусловленную проблемами здоровья-обеспечения детей.

Необходимость разработки программы продиктована современными требованиями к уровню физической подготовленности детей к школе, а также тем, что тенденция ухудшения здоровья ребенка с возрастом усиливается, дети приобретают ряд физических недостатков и вредных привычек. Поэтому в детском саду следует создать «переходный мостик» психической и физической готовности к школе, чтобы первоклассник мог выдержать то напряжение, которое обусловлено режимом учебного дня.

Овладение дошкольниками игрой способствует развитию таких физических качеств, как быстрота, ловкость, выносливость, точность, а также развитию глазомера, координации движений и внимания.

Игры и игровые упражнения, используемые в программе «Бадминтошка», благоприятно влияют на физическое развитие ребенка и развивают внимания. Совершенствуются навыки основных движений: ходьбы, бега, прыжков, бросания, ловли.

Игра является деятельностью, в которой стабильность воплощают именно правила и условности игры — в них заложены устойчивые традиции и нормы, а повторяемость правил игры создает тренинговую основу развития ребенка.

При перемещении по площадке ребенок упражняется в беге с изменением направления, с подпрыгиванием, с прыжками, в беге приставным шагом. Он выполняет эти движения в постоянно меняющейся обстановке. Это способствует формированию умения самостоятельно использовать движения в зависимости от условий игры. Ребенок должен сам подобрать соответствующий способ движения, найти удобное место для его осуществления.

При разработке программы «Бадминтошка» учитывалось то, что новые двигательные системы, которые зависят от ситуации деятельности, формируются в основном в возрасте 5—7 лет.

В основу разработки содержания программы «Бадминтошка» заложены требования к всестороннему развитию двигательных функций, взаимосвязи физического, интеллектуального и психического развития ребенка.

Программа предполагает использование спортивных игр и игровых упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование у детей самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своем здоровье.

В целом программа гуманистически ориентирована, так как предлагаемая в ней система обучения игре в бадминтон разработана с учетом особенностей психомоторного развития детей старшего дошкольного возраста, реального уровня их физической подготовленности. Игры-эстафеты, подвижные игры с элементами спорта дают возможность каждому ребенку почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи другу другу для достижения результата, приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни: доброте, коллективизму, взаимопомощи.

Игра — путь поиска ребенком себя в коллективе сверстников, освоение социального опыта, культуры прошлого, настоящего и будущего, социальной практики, доступной его пониманию.

Методологической основой программы «Бадминтошка» является исходный принцип отечественной педагогики и психо-



логии, согласно которому игра выступает ведущим видом деятельности дошкольника.

Занятия по программе «Бадминтошка» проводятся в ФОКе «Лидер» один раз в неделю в первой половине дня как организованная образовательная деятельность.

### Задачи программы

#### **Развивающие:**

- ✓ содействовать освоению детьми правил игры в бадминтон; способствовать овладению действиями с ракеткой и воланом, играть через сетку, свободно передвигаясь по площадке, используя разнообразные удары ракеткой в зависимости от игровой ситуации, разучивать способы подачи волана;

- ✓ развивать умение анализировать свои действия;

- ✓ развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);

- ✓ развивать двигательные способности (равновесие, координацию движений); формировать двигательные умения и навыки, укреплять дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную и нервную системы средствами спортивных игр в бадминтон;

- ✓ способствовать целостному развитию личности, что связано с совершенствованием таких жизненно необходимых навыков, как умение хорошо и правильно бегать, прыгать, метать.

#### **Воспитательные:**

- ✓ формировать увлеченность игрой, желание играть самостоятельно;

- ✓ воспитывать волю, целеустремленность, самостоятельность и другие качества;

- ✓ приобщать воспитанников к здоровому образу жизни на основе потребности в физической активности, в регулярном применении игровых упражнений с целью оздоровления и физического совершенствования;

- ✓ способствовать снижению асоциальных проявлений в детской среде;

- ✓ воспитывать навыки самоорганизации, взаимопомощи;

- ✓ создавать благоприятные условия для воспитания положительных черт характера: чувства товарищества, скромности, чувства собственного достоинства, ответственности за порученное дело.

**Оздоровительные:**

- ✓ укреплять связочно-суставной аппарат;
- ✓ развивать мышцы туловища, рук, ног, плечевого пояса, кистей рук, глаз;
- ✓ развивать мышцы-разгибатели;
- ✓ совершенствовать деятельность двигательного анализатора, органов чувств;
- ✓ обеспечить тренировку нервных процессов.

**Организационные:**

- ✓ осуществлять сетевое партнерство между ДОУ и ФОКом «Лидер», скоординировать действия сотрудников ДОУ и тренерского состава ФОКа;
- ✓ тесно сотрудничать с родителями;
- ✓ обеспечить необходимые условия для игры в бадминтон.

При построении программы использовались следующие **подходы**:

- ✓ индивидуально-дифференцированный;
- ✓ деятельностный;
- ✓ гендерный.

Игра в бадминтон является средством, гармонически развивающим ребенка, дающим значительный образовательный, оздоровительный и воспитательный эффект.

**Принципы построения программы**

- ✓ *Принцип самооценности дошкольного возраста*: игра для детей этого возраста является ведущим видом деятельности.
- ✓ *Принцип оздоровительной направленности*: решение задач укрепления здоровья ребенка.
- ✓ *Принцип осознанности*: формирование у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм.
- ✓ *Принцип доступности*: учет возрастных особенностей детей, адаптированность материала к их возрасту.
- ✓ *Принципы непрерывности, систематичности и последовательности*: постепенное изменение материала от простого к сложному, частое повторение уже усвоенного.
- ✓ *Принцип наглядности*: учет физических возможностей детей.
- ✓ *Принцип интеграции* дошкольных образовательных облас-

тей в физкультурно-образовательном процессе: «Безопасность», «Здоровье», «Физическая культура», «Коммуникация».

✓ *Принцип актуальности:* слежение за современными физкультурно-оздоровительными технологиями и по возможности применение их на практике.

### Содержание и структура программы

Содержание программы направлено на формирование здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении игровых упражнений, которые позволяют сохранить и укрепить здоровье детей, поддерживать резервы организма, развивать и совершенствовать двигательные умения. Улучшается процесс дыхания, в результате чего ускоряются насыщение крови кислородом, обмен веществ, кровообращение. Повышенная деятельность сердца и легких улучшает координацию движений и реакции нервных процессов, ускоряет все биологические процессы в организме, положительно влияет на психическую деятельность.

Структура программы представлена восемью разделами. В каждый разделе включен теоретический материал, где определены тема и содержание бесед.

Общее количество занятий (при 1 занятии в неделю):

- ✓ первый год обучения — 36 часов;
- ✓ второй год обучения — 36 часов.

#### Раздел 1

##### «ПРЕЖДЕ ЧЕМ ИГРАТЬ, НАДО МНОГО ЗНАТЬ!»

Содержание раздела формирует понятия о личной гигиене дошкольника, о роли обязательных занятий физической культурой и спортом в жизни человека, о мерах безопасности на занятиях физической культурой и спортом, об истории, развитии и правилах игры в бадминтон.

##### **Задачи:**

##### ***физического воспитания и оздоровления:***

*развивающие:* развивать интерес и ценностное отношение к занятиям по игре в бадминтон;

*оздоровительные:* приобщать к правилам безопасности на занятиях физической культурой;

*коммуникативные:* развивать способы общения взрослых и детей по поводу игры;

**воспитательные:** формировать начальные представления о здоровом образе жизни.

**Коммуникативные средства:**

**вербальные:** информация об истории развития и правилах игры в бадминтон, команды спортивного характера;

**невербальные:** показ, звуковой сигнал, музыкальное сопровождение, использование схем-образцов.

Раздел 2

«ЗДРАВСТВУЙ, ВОЛАНЧИК!»

Содержание раздела направлено на:

- ✓ знакомство детей с качествами волана: его весом, размером;
- ✓ обучение детей определять скорость волана после удара, зависимость быстроты его полета от силы удара;
- ✓ развитие подвижности и эластичности лучезапястного сустава;
- ✓ формирование умения следить за воланом глазами и стараться попасть по волану.

Для этого проводятся игры с воланом, а также с ракеткой и воланом.

**Задачи:**

**физического воспитания и оздоровления:**

**технические:** учить детей играть воланом;

**развивающие:** развивать подвижность и эластичность лучезапястного сустава;

**оздоровительные:** сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье;

**коммуникативные:** развивать способы общения взрослых и детей по поводу игры;

**воспитательные:** воспитывать стремление следовать элементарным, общепринятым нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми; ловкость и уверенность в своих силах.

**Коммуникативные средства:**

**вербальные:** информация о начале и конце упражнений и движений; подробное объяснение техники упражнений и движений; обозначение словом частей тела, участвующих в выполнении упражнений и движений; замечания по качеству выполнения движений;

*невербальные*: четкий, грамотный и выразительный показ упражнений и движений; выразительная мимика лица, выражения глаз.

### Раздел 3 «МЫ С РАКЕТКОЙ ДРУЖИМ»

Содержание раздела направлено на формирование у детей умения правильно держать ракетку, чтобы управлять ей, не получив травму. Хват ракетки имеет большое значение в игре. От его правильности зависят возможности игрока. Правильный хват позволяет выполнять любые удары и, что самое главное, делать их точно (посылать волан в нужном направлении).

**Задачи:**

**физического воспитания и оздоровления:**

*технические*: учить правильно держать ракетку;

*развивающие*: развивать психофизические качества — ловкость, силу;

*оздоровительные*: укреплять связочно-суставной аппарат;

*коммуникативные*: развивать способы общения взрослых и детей по поводу игры;

*воспитательные*: воспитывать волю, целеустремленность, ловкость, быстроту, формировать навыки самоорганизации.

**Коммуникативные средства:**

*вербальные*: информация о способах хвата ракетки; словесное сопровождение и подробное объяснение техники хвата ракетки, замечания по качеству выполнения техники;

*невербальные*: четкий, грамотный показ хвата ракетки, тактика — индивидуальное прикосновение для показа правильности хвата ракетки.

### Раздел 4 «СТОЙКУ ПРАВИЛЬНО ДЕРЖИ И ВОЛАН НЕ ПРОПУСТИ!»

Содержание раздела формирует у детей осознание важности умения принимать и сохранять стойку бадминтониста, ведь стойка игрока является исходным положением перед выполнением любых ударов.

**Задачи:**

**физического воспитания и оздоровления:**

*технические*: учить принимать и сохранять стойку бадминтониста;

*развивающие*: развивать умение хорошо и правильно принимать и сохранять стойку, формировать выносливость, гибкость;

*оздоровительные*: совершенствовать работу двигательного аппарата;

*коммуникативные*: развивать способы общения взрослых и детей по поводу игры;

*воспитательные*: воспитывать навыки самоорганизации, ответственность, осознанное желание заниматься физической культурой.

**Коммуникативные средства:**

*вербальные*: информация о стойке бадминтониста и ее особенностях, о важности умения принимать и сохранять стойку бадминтониста для расширения информационного поля;

*невербальные*: показ, жесты, выразительная мимика, комментарии, звуковой сигнал.

Раздел 5

«БЕГАЙ, ПРЫГАЙ И ИГРАЙ, ПРАВИЛА НЕ НАРУШАЙ!»

Содержание раздела раскрывает приемы обучения детей передвижению по площадке беговыми и мелкими приставными шагами, остановке, шагам, поворотам. Основные требования к перемещению — быстрота, легкость, своевременность.

**Задачи:**

**физического воспитания и оздоровления:**

*технические*: учить правильному передвижению по площадке;

*развивающие*: развивать двигательные способности, умение ориентироваться на площадке;

*оздоровительные*: формировать потребность в движении;

*коммуникативные*: развивать способы общения взрослых и детей по поводу игры;

*воспитательные*: воспитывать желание правильно и красиво передвигаться по площадке, самостоятельность, волю.

**Коммуникативные средства:**

*вербальные*: детальное объяснение техники перемещения по игровой площадке, обязательная подробная оценка выполнения перемещения по игровой площадке, использование команд;

*невербальные*: показ, интонационная выразительность речи — подчеркивание голосом наиболее важной информации, использование графической информации.

## Раздел 6 «ПОДАЙ — ОТРАЗИ»

В данном разделе основное внимание уделяется формированию у ребенка умения правильно подать волан, держа его левой рукой за перья, рука с ракеткой согнута в локтевом суставе и отводится назад — вверх.

Дети учатся подавать волан из правильной стойки. Неумение ребенка правильно подать волан ведет к психологическому дискомфорту, так как затрудняет правильный ответный удар другого.

### **Задачи:**

#### ***физического воспитания и оздоровления:***

*технические:* обучать правильной подаче волана;

*развивающие:* развивать мышцы туловища, рук, плечевого пояса, глазомер, координацию движений;

*оздоровительные:* приобщать к здоровому образу жизни на основе потребности в физической активности;

*коммуникативные:* развивать способы общения взрослых и детей по поводу игры;

*воспитательные:* воспитывать волю, целеустремленность, желание правильно выполнить подачу, чувство команды.

#### **Коммуникативные средства:**

*вербальные:* обязательная информация о технике правильной подачи волана, детальное объяснение подачи волана, подробная оценка и разбор неудач при выполнении подач;

*невербальные:* показ подачи волана, интонационная выразительность речи, подчеркивание голосом наиболее важной информации, показ схемы подачи.

## Раздел 7 «ТОЧНЫЙ УДАР»

Содержание раздела формирует у детей умение производить наиболее важное действие — удары. В бадминтоне удары выполняются разнообразными способами. Техника выполнения некоторых ударов довольно сложная, поэтому для детей наиболее приемлемый вариант — обучение только основным и доступным способам ударов.

### **Задачи:**

#### ***физического воспитания и оздоровления:***

*технические:* обучать технике ударов;

*развивающие*: развивать глазомер, точность и координацию движений;

*оздоровительные*: укреплять связочно-суставной аппарат, соблюдать правила безопасности;

*коммуникативные*: развивать способы общения взрослых и детей по поводу игры;

*воспитательные*: формировать дружеские взаимоотношения, уверенность в своих силах, быстроту реакции.

**Коммуникативные средства:**

*вербальные*: информация о влиянии физических упражнений на здоровье, команды и указания о технике движения, подробная оценка и разбор неудачных ударов, поощрения;

*невербальные*: показ правильного удара, одобрительный кивок, комментарии, подкрепляемые мимикой и жестами.

## Раздел 8

### «ПОДВИЖНЫЕ И МАЛОПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

В содержание раздела входят игры и игровые упражнения, которые составляют большую часть занятия, удовлетворяя тем самым желание детей играть. Игровые упражнения сочетаются с подвижными и малоподвижными играми, где каждый играющий реализует свои возможности.

После того как дети достаточно хорошо овладевают ракеткой и воланом, целесообразно проводить игру в бадминтон на победителя, где результат команды зависит от игры каждого ребенка. (Одна команда — нападающих, она подает волан, а другая команда — защитников, она отражает удары через сетку.)

Постепенно характер игр меняется: когда дети освоят суть игры, можно проводить игру в бадминтон по правилам.

**Задачи:**

***физического воспитания и оздоровления:***

*технические*: учить играть в бадминтон;

*развивающие*: развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции, внимание;

*оздоровительные*: формировать осознанное отношение к здоровью, соблюдению правил безопасности;

*коммуникативные*: развивать способы общения взрослых и детей по поводу игры;

*воспитательные*: воспитывать уважение к товарищу по игре, умения действовать в коллективе сверстников, согласовывать действия в игре с партнерами, интерес к спортивным играм.



**Коммуникативные средства:**

*вербальные:* беседа о правилах игры, взаимопомощи, дружбе, безопасности во время игры, правильном дыхании, поощрение, словесные указания, информация к началу и концу игры, комментарии в ходе игры;

*невербальные:* указательные направляющие жесты, поощрительная мимика, звуковые сигналы.

**Общее тематическое планирование**

Раздел	Количество часов	
	старшая группа	подготовительная группа
Р а з д е л 1 «Прежде чем играть, надо много знать!»	1	1
Р а з д е л 2 «Здравствуй, воланчик!»	5	3
Р а з д е л 3 «Мы с ракеткой дружим»	5	4
Р а з д е л 4 «Стойку правильно держи и волан не пропусти!»	3	3
Р а з д е л 5 «Бегай, прыгай и играй, правила не нарушай!»	5	4
Р а з д е л 6 «Поддай — отрази»	4	3
Р а з д е л 7 «Точный удар»	6	5
Р а з д е л 8 «Подвижные и малоподвижные игры»	7	13
<b>В с е г о</b>	<b>36</b>	<b>36</b>

**Организация образовательной деятельности**

Продолжительность процесса дополнительного физкультурного образования составляет два года.

Режим организованной образовательной деятельности: с детьми организуются занятия (разных форм проведения) один раз в неделю, 36 занятий в год, с 1 сентября по 25 мая с учетом каникул в январе.

Длительность занятий:

✓ старшая группа — не более 20 минут;

✓ подготовительная группа — до 30 минут с обязательной сменой деятельности.

## Формы и режим занятий

Программой предусматриваются теоретические и практические занятия.

Теоретический материал — объяснение того или иного двигательного действия во время занятий, беседы с использованием наглядного материала, видеороликов.

Практические занятия делятся на три части: подготовительную (вводную), основную и заключительную.

*Подготовительная (вводная) часть* (5 минут) — обеспечивает разогревание организма ребенка, его подготовку к главной физической нагрузке. Подготовительные упражнения развивают подвижность и эластичность лучезапястного сустава. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой.

*Основная часть* (15—20 минут) — формирование двигательных навыков, обучение технике движений управления воланом и ракеткой. Выполняются упражнения для развития двигательных качеств, а также упражнения с элементами соревнований, обеспечивающих высокую двигательную активность.

*Заключительная часть* (3—5 минут) — приведение организма в относительно спокойное состояние. Выполняются упражнения на дыхание и расслабление в медленном темпе или проводится малоподвижная игра.

При планировании программного материала упражнения подбираются в зависимости от уровня общей и специальной физической подготовленности, пола и возраста детей.

Основное внимание должно уделяться физической подготовке, направленной на развитие силы, быстроты, скоростной выносливости, ловкости и гибкости, а также внимания.

Для выработки этих качеств используются специальные комплексы упражнений, в которые входят общеразвивающие, специальные упражнения, упражнения на расслабление.

При подборе упражнений значительное внимание необходимо уделять тем из них, которые способствуют развитию силы и гибкости кистей рук и правильному, экономному передвижению детей по площадке.

Особенно важны для развития основных физических качеств подвижные и спортивные игры.

Во время занятий следует постоянно следить за осанкой детей и их правильным дыханием, поддерживать положительные эмоции.

**СТАРШАЯ ГРУППА**  
**Тематическое планирование**

Разделы	Содержательные блоки							
	«Что такое бадминтон?»		«Начинается игра»		«Продолжается игра»		«Мы — бадминтонисты»	
	тема	кол-во часов	тема	кол-во часов	тема	кол-во часов	тема	кол-во часов
Р а з д е л 1 «Прежде чем играть, надо много знать!»	Основы знаний	1						
Р а з д е л 2 «Здравствуй, воланчик!»	Подготовительные упражнения с воланом	2	Упражнения, развивающие подвижность лучезапястного сустава	1	Упражнения, развивающие подвижность сустава ног	1	Перекидывание волана в парах	1
Р а з д е л 3 «Мы с ракеткой дружим»	Изучение техники хвата ракетки	2	Закрепление техники хвата ракетки	1	Совершенствование техники хвата ракетки	1	Жонглирование воланом и ракеткой	1
Р а з д е л 4 «Стойку правильно держи и волан не пропусти!»	Изучение основных стоек при подаче, приеме, ударах	3						
Р а з д е л 5 «Бегай, прыгай и играй, правила не нарушай!»	Перемещение вперед	2	Передвижение в сторону	1	Передвижение назад с использованием приставного шага	1	Выход из ударной позиции	1
Р а з д е л 6 «Поддай — отрази»	Изучение техники приема и подачи волана	2	Изучение техники приема и подачи	1	Совершенствование техники подачи	1		

Окончание табл.

Разделы	Содержательные блоки							
	«Что такое бадминтон?»		«Начинается игра»		«Продолжается игра»		«Мы — бадминтонисты»	
	тема	кол-во часов	тема	кол-во часов	тема	кол-во часов	тема	кол-во часов
			волана в парах		и приема волана в парах			
Раздел 7 «Точный удар»	Обучение технике основных ударов	2	Удары слева, справа, сверху	1	Удары снизу	1	Обучение технике ударов у сетки	2
Раздел 8 «Подвижные и малоподвижные игры»							Игры у сетки	7

### Раздел 1 «ПРЕЖДЕ ЧЕМ ИГРАТЬ, НАДО МНОГО ЗНАТЬ!»

Тема: «Основы знаний».

Краткое содержание:

- ✓ знакомство с историей развития и возникновения игры в бадминтон;
- ✓ правила личной гигиены;
- ✓ меры безопасности во время занятий.

### Раздел 2 «ЗДРАВСТВУЙ, ВОЛАНЧИК!»

Тема: «Подготовка детей к игре с воланом».

Краткое содержание:

- ✓ подготовительные упражнения с воланом;
- ✓ упражнения, развивающие подвижность лучезапястного сустава;
- ✓ упражнения, развивающие подвижность сустава ног;
- ✓ перекидывание волана в парах.

Раздел 3  
«МЫ С РАКЕТКОЙ ДРУЖИМ»

Тема: «Обучение и методика начального изучения хвата ракетки».

Краткое содержание:

- ✓ изучение техники хвата ракетки;
- ✓ закрепление техники хвата ракетки;
- ✓ совершенствование техники хвата ракетки;
- ✓ жонглирование воланом и ракеткой.

Раздел 4  
«СТОЙКУ ПРАВИЛЬНО ДЕРЖИ  
И ВОЛАН НЕ ПРОПУСТИ!»

Тема: «Методика начального обучения технике стоек и передвижений».

Краткое содержание:

- ✓ изучение основных стоек при подаче, приеме, ударах.

Раздел 5  
«БЕГАЙ, ПРЫГАЙ И ИГРАЙ,  
ПРАВИЛА НЕ НАРУШАЙ!»

Тема: «Методика начального обучения перемещения по игровой площадке».

Краткое содержание:

- ✓ перемещение вперед;
- ✓ передвижение в сторону;
- ✓ передвижение назад с использованием приставного шага;
- ✓ выход из ударной позиции.

Раздел 6  
«ПОДАЙ – ОТРАЗИ»

Тема: «Методика начального обучения приему и подаче волана».

Краткое содержание:

- ✓ изучение техники приема и подачи;
- ✓ изучение техники подачи и приема волана в парах;
- ✓ совершенствование техники подачи и приема волана в парах;
- ✓ игры и упражнения в парах;
- ✓ упражнения с воланом и ракеткой на координацию движений.

**Раздел 7**  
**«ТОЧНЫЙ УДАР»**

Тема: «Методика начального обучения ударам».

Краткое содержание:

- ✓ обучение технике основных ударов;
- ✓ удары слева сверху, справа сверху;
- ✓ удары снизу;
- ✓ обучение технике ударов у сетки.

**Раздел 8**  
**«ПОДВИЖНЫЕ И МАЛОПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

Тема: «Методика начального обучения тактическим действиям в одиночных и парных играх у сетки».

Краткое содержание:

- ✓ обучение тактическим действиям:
  - в нападении;
  - в защите;
- ✓ типичные ошибки и методы их исправления.

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА**

**Тематическое планирование**

Разделы	Содержательные блоки							
	«Что такое бадминтон?»		«Начинается игра»		«Продолжается игра»		«Мы — бадминтонисты»	
	тема	кол-во часов	тема	кол-во часов	тема	кол-во часов	тема	кол-во часов
Раздел 1 «Прежде чем играть, надо много знать!»	Основы знаний	1						
Раздел 2 «Здравствуй, воланчик!»	Подготовительные упражнения с воланом	2					Перекидывание волана в парах	1
Раздел 3 «Мы с ракеткой дружим»	Изучение техники хвата ракетки	2			Совершенствование техники хвата ракетки	1	Жонглирование воланом в парах	1

Окончание табл.

Разделы	Содержательные блоки							
	«Что такое бадминтон?»		«Начинается игра»		«Продолжается игра»		«Мы — бадминтонисты»	
	тема	кол-во часов	тема	кол-во часов	тема	кол-во часов	тема	кол-во часов
Раздел 4 «Стойку правильно держи и волан не пропусти!»	Изучение основных стоек при подаче, приеме, ударах	3						
Раздел 5 «Бегай, прыгай и играй, правила не нарушай!»	Перемещение вперед	2	Передвижение в сторону	1	Передвижение назад с использованием приставного шага	1	Выход из ударной позиции	1
Раздел 6 «Подай — отрази»	Изучение техники приема и подачи волана	2	Изучение техники приема и подачи волана в парах	1	Совершенствование техники подачи и приема волана в парах	1		
Раздел 7 «Точный удар»	Обучение технике основных ударов	2	Удары слева, справа, сверху	1	Удары снизу	1	Обучение технике ударов у сетки	2
Раздел 8 «Подвижные и малоподвижные игры»							Игры у сетки	10

## Раздел 1

### «ПРЕЖДЕ ЧЕМ ИГРАТЬ, НАДО МНОГО ЗНАТЬ!»

Тема: «Основы знаний об игре».

Краткое содержание:

✓ знакомство с историей развития и возникновения игры в бадминтон;

- ✓ закрепление знания правил личной гигиены;
- ✓ меры безопасности во время игры.

## Раздел 2

### «ЗДРАВСТВУЙ, ВОЛАНЧИК!»

Тема: «Методика обучения игре с воланом».

Краткое содержание:

- ✓ подготовительные упражнения с воланом;
- ✓ перекидывание волана в парах.

## Раздел 3

### «МЫ С РАКЕТКОЙ ДРУЖИМ»

Тема: «Методика изучения хвата ракетки».

Краткое содержание:

- ✓ изучение техники хвата ракетки;
- ✓ совершенствование техники владения хватом ракетки;
- ✓ жонглирование воланом и ракеткой.

## Раздел 4

### «СТОЙКУ ПРАВИЛЬНО ДЕРЖИ И ВОЛАН НЕ ПРОПУСТИ!»

Тема: «Методика повторения техники стоек».

Краткое содержание:

- ✓ изучение основных стоек при подаче, приеме, ударах.

## Раздел 5

### «БЕГАЙ, ПРЫГАЙ И ИГРАЙ, ПРАВИЛА НЕ НАРУШАЙ!»

Тема: «Методика обучения перемещению по игровой площадке».

Краткое содержание:

- ✓ перемещение вперед;
- ✓ передвижение в сторону;
- ✓ передвижение назад с использованием приставного шага;
- ✓ выход из ударной позиции.

## Раздел 6

### «ПОДАЙ – ОТРАЗИ»

Тема: «Методика обучения приему и подаче волана».

Краткое содержание:

- ✓ изучение техники приема и подачи;



- ✓ изучение техники подачи и приема волана в парах;
- ✓ совершенствование техники подачи и приема волана в парах.

#### Раздел 7 «ТОЧНЫЙ УДАР»

Тема: «Методика обучения ударам».

Краткое содержание:

- ✓ обучение технике основных ударов;
- ✓ удары слева сверху, справа сверху;
- ✓ удары снизу;
- ✓ обучение технике ударов у сетки.

#### Раздел 8 «ПОДВИЖНЫЕ И МАЛОПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Тема: «Методика обучения тактическим действиям в одиночных и парных играх у сетки».

Краткое содержание:

- ✓ обучение тактическим действиям:  
в нападении;
- в защите;
- ✓ типичные ошибки и методы их исправления.

#### Ожидаемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования «Бадминтошка»:

- ✓ укрепится здоровье детей, гармонизируется их физическое развитие;
- ✓ дошкольники освоят жизненно необходимые умения: хорошо и правильно бегать, прыгать, метать, повысится результативность физической подготовленности детей;
- ✓ повысится уровень сформированности физических качеств, таких как быстрота, ловкость, выносливость, точность и координация движений (натренированными мышцами рук и ног), глазомер;
- ✓ ребенок овладеет формами личностного поведения, будет свободно и самостоятельно строить свои отношения:  
с равными — сверстниками: договариваться друг с другом, уступать, слышать товарища, продолжать его действия или вырывать, подчинять свои желания общим правилам, помогать, объединяться, соглашаться, доверять;

со взрослыми: слушаться, уважать, доверять, вступать в контакт;

ребенок освоит и примет правила поведения, нравственно-волевые моральные нормы.

**Дифференцированный подход к обучению** игре в бадминтон реализуется путем:

- ✓ подбора ракеток: детских, пластмассовых и деревянных; разного размера (от 60 до 125 г); разной длины ручек (от 50 до 60 см), площади головки;

- ✓ увеличения или уменьшения расстояния при действиях в парах в зависимости от уровня физической подготовленности ребенка;

- ✓ подбора индивидуальных заданий, регулирования физической и эмоциональной нагрузки.

### **Диагностика**

Диагностирование развития детей проводится в ходе занятий на протяжении всего курса и в начале и конце года.

### **АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ**

Здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения, — это полное физическое, психологическое и социальное благополучие человека. Основные критерии здоровья ребенка:

- ✓ уровень функционального состояния органов и систем организма;

- ✓ степень сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды;

- ✓ уровень физического развития и его гармоничность;

- ✓ уровень адаптации к изменению условий жизни.

Именно эти критерии мы используем при проведении комплексной оценки состояния здоровья детей, занимающихся по программе «Бадминтошка».

Уровень функционального состояния органов и систем (сердечно-сосудистая, пищеварительная, мочеполовая, эндокринная, нервная системы; органы дыхания, зрения; кожа, ухо, горло, нос, опорно-двигательный аппарат) выявляется клиническими методами с использованием в необходимых случаях функциональных проб.

Степень сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды определяется по подверженности заболеваниям. О ней судят по количеству острых и общих заболеваний; по частоте и длительности заболеваний.

Достигнутый уровень физического развития выявляется путем сравнения со средними показателями биологического развития для данного возраста, а степень гармоничности — по индексам (индекс Пинье) или местным стандартам (центильная оценка). У дошкольников гармоничность физического развития оценивают по соотношению длины, массы тела, окружности грудной клетки.

Адаптация отражает способность организма приспособиваться к различным жизненным ситуациям ценой минимальных физиологических затрат.

При достаточно высоком уровне адаптации ребенок умеет продуктивно работать и своевременно расслабляться, регулировать двигательную активность, управлять своим поведением и деятельностью и т. п.

О хорошем состоянии адаптационных механизмов ребенка судят по уровню его работоспособности, по объему выполняемых физических нагрузок, по состоянию сна, по длительности засыпания, по аппетиту, по эмоциональному состоянию (положительный настрой, отсутствие тревожности, адекватность способов поведения и т. п.).

В соответствии с полученными данными, в зависимости от состояния здоровья, дети подразделяются на четыре группы:

*I группа:* здоровые, с нормальным физическим развитием и нормальным функциональным состоянием;

*II группа:* здоровые, но имеющие функциональные и некоторые морфологические отклонения, сниженную сопротивляемость острым и хроническим заболеваниям;

*III группа:* больные хроническими заболеваниями в состоянии компенсации, с сохраненными функциональными возможностями организма;

*IV группа:* больные хроническими заболеваниями в состоянии субкомпенсации, со сниженными функциональными возможностями.

Ниже приводятся таблицы, в которых размещаются количественные данные оценки.

**Уровень сопротивляемости организма  
неблагоприятным воздействиям внешней среды**

№ п/п	Оцениваемые параметры	% к общему количеству детей	
		20__ г.	20__ г.
1	Виды заболеваемости: ✓ соматическая ✓ инфекционная		
2	Пропуски по болезни одним ребенком		
3	Количество часто болеющих детей		

**Уровень и степень гармоничности физического развития**

№ п/п	Оцениваемые параметры	Годы обследования и анализа (количество детей)	
		20__ г.	20__ г.
1	Гармоничное развитие		
2	Дисгармоничное развитие за счет де- фицита массы тела		
3	Дисгармоничное развитие за счет из- бытка массы тела		
4	Дисгармоничное развитие за счет де- фицита массы тела и окружности грудной клетки		
5	Дисгармоничное развитие за счет де- фицита массы тела и окружности грудной клетки		
6	Дети группы риска		

**Дифференциация детей по группам здоровья**

Годы	Списочный состав детей	Группа здоровья			
		I	II	III	IV

Из таблиц видно, что при проведении анализа и оценки здоровья детей необходимо использовать данные за период не менее двух лет. При таком подходе оценка и анализ приобретают сопоставительно-динамический характер, что позволяет судить об эффективности внедрения программы «Бадминтошка».

## ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ

Физические качества оцениваются по динамике показателей силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты. Степень развития этих качеств показывает уровень физического развития.

### Диагностика развития физических качеств детей

Входная диагностика		Промежуточная диагностика	Итоговая диагностика	
исследуемая функция	авторы методики		исследуемая функция	авторы методики
<i>Быстрота</i> Бег 10 м (с) Бег 20 м (с) Бег 30 м (с)	Н. Л. За-мыслов, Н. И. Замо-таева		<i>Быстрота</i> Бег 10 м (с) Бег 20 м (с) Бег 30 м (с)	Н. Л. За-мыслов, Н. И. Замо-таев
<i>Выносливость</i> Бег на 60 м (с) Бег на 90 м (с) Бег на 120 м (с) Бег на 150 м (с)	Н. Л. За-мыслов, Н. И. Замо-таева		<i>Выносливость</i> Бег на 60 м (с) Бег на 90 м (с) Бег на 120 м (с) Бег на 150 м (с)	Н. Л. За-мыслов, Н. И. Замо-таева
<i>Ловкость</i> Челночный бег 3 × 10 (с)	Н. Л. За-мыслов, Н. И. Замо-таева		<i>Ловкость</i> Челночный бег 3 × 10 (с)	Н. Л. За-мыслов, Н. И. Замо-таева
<i>Гибкость</i> Наклон туловища вперед И. п. сед ноги врозь (см)	Н. Л. За-мыслов, Н. И. Замо-таева		<i>Гибкость</i> Наклон туловища вперед И. п. сед ноги врозь (см)	Н. Л. За-мыслов, Н. И. Замо-таева
<i>Сила рук</i> (одно упражне-ние на выбор) Бросок набивного мяча из-за головы: 500 г; 1 кг (см)	Н. Л. За-мыслов, Н. И. Замо-таева		<i>Сила рук</i> (одно упражне-ние на выбор) Бросок набивного мяча из-за головы: 500 г; 1 кг (см)	Н. Л. За-мыслов, Н. И. Замо-таева
<i>Метание</i> правой (левой) рукой (см)			<i>Метание</i> правой (левой) рукой (см)	
<i>Подъем</i> туловища в сед за 30 с за 60 с (раз)			<i>Подъем</i> туловища в сед за 30 с за 60 с (раз)	

**ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
К ИГРЕ В БАДМИНТОН**

- ✓ «Подбей волан ракеткой» (число раз, координация, ловкость);
- ✓ «Отрази волан» (точность, сила удара; на сколько метров полетел волан);
- ✓ «Загони волан в круг» (подача волана снизу). Задача — попасть в обруч (техника, точность подачи);
- ✓ «Перебей волан через сетку» (сила удара, техника выполнения).

**«ПОДБЕЙ ВОЛАН»**

*Обоснование.* Ловкость проявляется в умении как можно больше раз подбить волан ракеткой.

*Техника измерения.* Ребенку предлагается по команде «марш» взять волан и ракетку, стоя на месте, и подбивать волан как бы жонглируя, высота полета волана 40—50 см.

**«ОТРАЗИ ВОЛАН»**

*Обоснование.* Тест направлен на определение скоростной реакции в броске волана, силы удара и точности.

*Техника измерения.* Дети делятся на пары. Одни дети бросают волан, другие отражают, и наоборот (расстояние между детьми 3 м).

**«ЗАГОНИ ВОЛАН В КРУГ»**

*Обоснование.* Тест характеризует уровень развития глазомера, меткости, а также развитие ориентировочных реакций и координационных способностей.

*Техника измерения.* Ребенок встает к отметке на расстоянии 2 м от круга. По сигналу ребенок снизу подает волан ракеткой в круг.

**«ПЕРЕБЕЙ ВОЛАН ЧЕРЕЗ СЕТКУ» (игра вдвоем)**

На площадке на высоте 120 см натягивается сетка. Пары размещаются по всей площадке по обе стороны. Один подает, другой отражает волан через сетку, и наоборот.

Если подававший допустил ошибку (дал волану упасть на свою площадку, отбил его за пределы площадки партнера или сетку, ударил ободом ракетки), то подача переходит к другому игроку.

**Ориентировочные показатели  
физической подготовленности к игре в бадминтон**

Тест	Пол	Возраст					
		6 лет (старшая группа)			7 лет (подготовительная группа)		
		высокий уровень	средний уровень	низкий уровень	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
«Подбей во- лан ракет- кой»	м	26—40	7—26	0—7	45—60	10—45	0—10
	д	26—40	7—26	0—7	40—55	10—45	0—10
«Отрази во- лан»	м	7—12	4—7	0—4	11—15	5—10	0—5
	д	6—12	3—6	0—3	8—11	4—8	0—4
«Загони во- лан в круг»	м	Тест считается выполненным, если из трех по- пыток ребенок успешно попал воланом в круг два раза					
	д						
«Перебей во- лан через сетку»	м	Уровень подготовленности к игре считается вы- соким, если пара смогла удержать волан в теч- ние 5 минут					
	д						

**Условия реализации программы**

Материально-технические условия обеспечивают физическое развитие детей, охрану и укрепление их здоровья.

В детском саду имеются медицинский кабинет, изолятор, процедурный кабинет. Функционирует музыкальный зал, оснащенный специальным оборудованием, разнообразным спортивным инвентарем.

Дальнейшая деятельность ДОО будет направлена на укрепление материально-технической базы, создание условий, позволяющих решать проблемы безопасности и развития физкультурно-оздоровительной работы.

Основные занятия проводятся на базе ФОКа «Лидер».

**Взаимодействие с семьей и социумом**

МДОУ осуществляет взаимодействие:

- ✓ с ФОКом «Лидер»;
- ✓ с семьями воспитанников МДОУ.

В МДОУ складывается система работы, позволяющая вовлекать родителей в процесс воспитания детей.

Сотрудничество МДОУ с другими общественными организациями помогает объединять вокруг ребенка те силы общества, которые заинтересованы в его развитии.

Взаимодействие МДОУ с социумом включает в себя различные аспекты, в том числе:

- ✓ взаимодействие с государственными и общественными организациями: юридические консультации; участие в семинарах, обмен опытом, повышение профессионального мастерства;
- ✓ взаимодействие с учреждениями образования: специалистами ФОКа «Лидер», РОО, ЦРБ, ГОУ ДПО НИРО;
- ✓ участие в конкурсах, совещаниях, повышение профессиональной компетентности.

### Предметная среда

Предметно-развивающая среда в рамках реализации программы должна быть ориентирована на комфортность и безопасность условий.

Составляющие комфортности условий:

- ✓ эстетичность среды;
- ✓ природосообразность — организация среды с учетом природы ребенка, его индивидуальных, биологических, физиологических и психологических особенностей;
- ✓ благоприятная психологическая обстановка;
- ✓ соответствующие санитарно-гигиенические условия;
- ✓ обеспеченность педагогического процесса средствами обучения.

Для пополнения среды ДОУ планируется приобретение оборудования: ракеток пластмассовых и деревянных (по количеству детей), воланов (по количеству детей).

Территория МДОУ будет включать в себя площадку размером 4,7 × 3 м, сетку.

### ОБОРУДОВАНИЕ И СНАРЯЖЕНИЕ

#### *Спортивная площадка*

Игра проводится на ровной площадке сокращенных размеров (длина площадки — 4,7 м, ширина — 3 м), защищенной от ветра.

*Спортивный инвентарь:*

- ✓ сетка;
- ✓ ракетки пластмассовые и деревянные по количеству детей;



- ✓ воланы перьевые и пластмассовые по количеству детей;
- ✓ мячи по количеству детей;
- ✓ стойки.

*Оборудование и инвентарь, применяемые в тренировочном процессе:*

- ✓ подвесной волан;
- ✓ удочка для подвесного волана;
- ✓ приспособления для сбрасывания волана.

*Инвентарь для развития отдельных физических качеств:*

- ✓ тяжелые ракетки;
- ✓ скакалки гимнастические;
- ✓ булавы;
- ✓ гантели;
- ✓ эспандеры;
- ✓ резиновые жгуты и т. д.

*Спортивная одежда:*

- ✓ спортивные бутсы;
- ✓ шорты;
- ✓ кепки с козырьком.

## **Приложение 1**

### **Об игре в бадминтон**

#### **ИДЕЯ ИГРЫ**

Идея игры в бадминтон сводится к тому, чтобы не дать волану коснуться площадки на своей стороне и суметь «погасить» его через сетку на стороне противника.

#### **ЦЕЛЬ ИГРЫ**

Цель игры — отбить волан через сетку и послать его на сторону соперника, соблюдая при этом правила игры.

#### **ЗАДАЧА ИГРАЮЩЕГО**

Задача играющего состоит в том, чтобы не дать волану коснуться площадки на своей стороне и «погасить» его через сетку на стороне противника.

#### **УЧАСТНИКИ И ВРЕМЯ ИГРЫ**

Бадминтон — это игра воланом. В игре могут участвовать двое (одиночная игра) или четверо (парная игра), а можно игру проводить командой (команда на команду).

Дети делятся на пары, или на четверки, или на команды с одинаковым числом игроков в каждой команде. Одна команда

называется командой нападающих, она подает воланы, а другая команда — команда защитников, она отражает удары через сетку. Через 10—15 минут команды меняются местами. Игра длится 20—30 минут.

#### СЧЕТ ИГРЫ

В бадминтоне очки начисляются только подающему.

При четном количестве очков подачи осуществляются с правого поля, а при нечетном — с левого.

Счет в партии идет до 5 или до 7 очков.

#### ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ ИГРЫ

Игра проводится на ровной площадке сокращенных размеров (длина площадки 4,7 м, ширина 3 м), защищенной от ветра. Площадка разделяется на две равные половины сеткой.

Центральная линия, которая соединяет заднюю и переднюю линии подачи, делит каждую из половины площадки на два поля подачи: правое (четное) и левое (нечетное).

Для парных и командных игр обозначается дальняя линия подачи.

Игра начинается с подачи. Перед началом игры с помощью жребия определяется, кому подавать первым. Подающий и принимающий занимают свои правые поля, то есть становятся по диагонали.

Игра состоит из трех партий.

Если проводится третья партия, то в середине счета игроки меняются сторонами.

В парных встречах подачи осуществляются попеременно с правого и левого поля своей стороны площадки. Партнеры осуществляют подачу по очереди. Первым подает игрок, стоящий на правой половине поля. Во время подачи волан должен направляться по диагонали и опускаться в пределах границ соответствующего поля подачи противника. В момент удара ракетка не должна подниматься выше уровня пояса, а голова ракетки — выше кисти руки, держащей ракетку.

#### ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ

Во время игры дети должны быть корректными. Игроки, которые ведут себя недисциплинированно или грубо, должны быть временно удалены с площадки.

Запрещается: толкаться, тянуть за одежду, ставить подножку и т. д.

## Приложение 2

### Игры и игровые упражнения

#### СТОЙКА И ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ПРИ ИГРЕ В БАДМИНТОН

Ребенок располагается лицом к сетке, ноги немного согнуты. Вес тела распределен равномерно на передней части стопы. Плечевой пояс слегка смещен вперед. Ракетка в согнутой в локте руке расположена на уровне бедра. Игрок перемещается по площадке беговыми или мелкими приставными шагами. Основные требования к перемещению — быстрота, легкость, своевременность.

#### ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ПОДГОТАВЛИВАЮЩИЕ К ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ПРИЕМА И ПОДАЧИ ВОЛАНА

1. Вытянуть руки вперед, переложить волан из правой руки в левую, из левой — в правую.
2. Вытянуть руки вперед, поднять вверх и переложить волан из руки в руку.
3. Спрятать руки за спину и переложить волан из правой руки в левую.
4. Подбросить волан вверх и поймать его обеими руками.
5. Подбросить волан вверх, хлопнуть в ладоши и поймать его обеими руками.
6. Подбросить волан вверх, повернуться вокруг своей оси на 360° и поймать его.
7. Подбросить волан вверх левой рукой и поймать его правой. Затем все наоборот.
8. Научиться правильно брать и держать ракетку правой и левой рукой.
9. Имитировать разные движения ракеткой (без волана).
10. Ударить ракеткой по подвешенному на веревку волану (высоту волана следует периодически менять).
11. Отбить волан ракеткой вверх несколько раз подряд (30—40 см).
12. Отбить волан ракеткой вверх (30—50 см), передвигаясь маленькими шагами вперед.
13. Отбить волан ракеткой вверх, стоя в кругу (диаметр круга 1—2 м).
14. Подбросить волан одной рукой вверх (2—3 м), подождать, пока он не снизится, и ударить по нему другой рукой (центром струнной поверхности ракетки).

15. Один ребенок подбрасывает волан рукой вверх, а другой отбивает его ракеткой.

16. Один ребенок бросает волан рукой стоящему напротив игроку (расстояние 2—3 м), тот отбивает волан ракеткой. Ребенок, бросивший волан, ловит его на лету руками. Через несколько минут дети меняются ролями.

17. Дети становятся по двое и перебрасывают волан друг другу, не давая ему упасть на землю.

18. Двое детей с ракетками становятся друг против друга на расстоянии 3—4 м. Вначале один ребенок подает волан, а другой отбивает. После нескольких минут игры дети меняются ролями.

19. На середине площадки на высоте 120 см натягивается сетка. Дети распределяются по два и встают с двух сторон от сетки. Вначале один подает волан, а другой отбивает его на противоположную сторону через сетку. Через определенное время игроки меняются ролями.

20. Дети становятся парами на расстоянии 3—4 м один от другого. По сигналу они направляют волан ракеткой друг к другу, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, сделавшая больше передач без падения волана на землю.

### *Приложение 3*

#### **Подвижные игры**

*Цель:* создать условия для формирования у детей рациональных, экономных, осознанных движений в играх с воланом и ракеткой в процессе накопления двигательного опыта и применения его в игре бадминтон.

##### **«ВОЛАН В КРУГУ»**

*Задачи:* учить детей направлять ракеткой волан в мишень; развивать глазомер; воспитывать умение согласовывать свои действия с действиями товарища.

*Описание игры.* На площадке обозначаются три концентрических круга (большой диаметром 2 м, средний — 1,5 м и малый — 1 м). Участники игры поочередно направляют ракеткой волан в мишень. Каждый производит три удара. За попадание в малый круг игрок получает 3 очка, в средний — 2 очка и в большой — 1 очко. Побеждает ребенок, набравший больше всего очков.

*Варианты.* Можно проводить и командные соревнования. По

сумме попаданий выявляется команда-победительница. Чтобы детям было интереснее играть, можно нарисовать внутри малого круга персонажей сказок.

#### «ВОЛАН НАВСТРЕЧУ ВОЛАНУ»

*Задачи:* учить детей перебрасывать волан друг другу, не роняя его на землю; согласовывать свои действия с действиями других игроков; воспитывать уважение к товарищу по игре.

*Описание игры.* Дети становятся парами на расстоянии 2—3 м один от другого. У всех детей по волану. По сигналу дети начинают перебрасывать воланы друг другу, стараясь не уронить их на землю. Выигрывает пара, которая дольше удерживает волан (воланы не должны сталкиваться и падать).

*Методические указания.* При броске необходимо придерживаться правой стороны, тогда воланы не будут сталкиваться.

#### «ИГРАЙ, ИГРАЙ, ВОЛАН НЕ ПОТЕРЯЙ»

*Задачи:* учить детей слушать сигнал и выполнять соответствующие действия; закреплять умения придумывать варианты движений в игре, проявляя творческие способности; формировать умения управлять мячом и играть с ним, не мешая товарищу; воспитывать стремление помогать товарищу.

*Описание игры.* Все дети располагаются на площадке. Каждый играет ракеткой с воланом, выполняя действия по своему выбору. После сигнала все должны как можно быстрее поднять волан с ракеткой вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется. Выигрывают дети, которые не получили штрафных очков.

*Методические указания.* Перед игрой тренер называет движения, которые можно использовать во время игры.

#### «ПОПАДИ В КРУГ»

*Задачи:* учить детей бросать волан в цель; развивать ориентировку на площадке; воспитывать навыки самоорганизации.

*Описание игры.* На землю кладется гимнастический обруч. 5—8 детей становятся вокруг обруча на расстоянии 2 м от него. По сигналу воспитателя они бросают воланы в обруч, затем берут их и бросают снова (3—4 раза). Побеждает ребенок, который большее число раз попадет в обруч.

*Методические указания.* Детям необходимо дождаться, когда все бросят мяч, только тогда взять его из обруча и снова повторить бросок.

#### «ПОДБЕЙ ВОЛАН»

*Задачи:* учить детей следить за воланом глазами и стараться попадать по волану центром струнной поверхности ракетки; развивать ловкость, внимание; воспитывать интерес к спортивным играм.

*Описание игры.* Дети свободно располагаются по площадке, каждый с ракеткой и воланом. По сигналу воспитателя все подбивают волан вверх, не давая ему упасть. Выигрывает ребенок, который дольше выдержит волан в воздухе и не даст ему упасть.

#### «КТО ДОЛЬШЕ?»

*Задачи:* учить детей посылать волан как можно дальше ударом ракетки; добиваться активного движения кисти руки при ударе ракеткой по волану; развивать интерес к спортивным играм.

*Описание игры.* На площадке обозначается линия. Дети делятся по двое. У одного из них — волан и ракетка, у другого — флажок. Дети с воланами и ракетками становятся около линии на расстоянии вытянутых в сторону рук. По сигналу воспитателя они ударом ракеток посылают воланы как можно дальше. Их напарники бегут с флажками к воланам, ставят флажки на их место и возвращают воланы товарищам. После трех попыток дети меняются ролями. Побеждает ребенок, чей флажок будет находиться дальше.

#### «ПОДБРОСЬ, ПОЙМАЙ, ПАДАТЬ НЕ ДАВАЙ!»

*Задачи:* учить детей подбрасывать волан как можно выше, перебрасывая его с руки на руку.

*Описание игры.* Перебрасывание волана с руки на руку. Бросать волан нужно как можно выше.

#### «УДОЧКА»

*Задачи:* учить детей следить за удочкой глазами и стараться перепрыгнуть через вертящуюся по кругу удочку; развивать ловкость, внимание; воспитывать интерес к спортивным играм.

*Описание игры.* Дети стоят по кругу, один ребенок в центре круга с удочкой. Необходимо перепрыгнуть через вертящуюся по кругу удочку.

*Методические указания.* Во время прыжка при взмахе руками стараться не задеть своего товарища и как можно выше подпрыгнуть.

#### «ЮБКА»

*Задачи:* упражнять в свободном передвижении по площадке;

развивать ловкость, внимание, быстроту, формировать двигательные умения и навыки; воспитывать целеустремленность, чувство товарищества.

*Описание игры.* Дети делятся на два звена. Задание: по сигналу добежать до колец из веревки, продеть их через голову, обежать флажок и передать эстафету другому игроку.

«ТИР»

*Задачи:* учить детей бросать волан в цель; закреплять действия с воланом и ракеткой; упражнять в свободном передвижении по площадке; формировать навыки самоорганизации.

*Описание игры.* Дети делятся на два звена. На площадке начерчены три круга диаметром 1, 2 и 2 м. Поочередно каждый игрок звена с расстояния 4 м посылает ракеткой волан в круг. Каждый бьет по три раза. Побеждает тот, кто больше наберет очков.

«ЛОВКИЙ РАПИРИСТ»

*Задачи:* учить анализировать свои действия; закреплять действия с ракеткой; формировать двигательные умения и навыки; приобщать детей к здоровому образу жизни на основе потребности в физической активности; воспитывать ответственность.

*Описание игры.* Дети стоят в два звена. Задание: катить мяч «змейкой» бадминтонной ракеткой до флажка и обратно. Побеждает звено, которое быстрее выполнит задание.

«ЗА ДВУМЯ ЗАЙЦАМИ»

*Задачи:* учить детей анализировать свои действия; закреплять действия с ракеткой; формировать двигательные умения и навыки; приобщать к здоровому образу жизни на основе потребности в физической активности; воспитывать ответственность.

*Описание игры.* Дети делятся на два звена. Задание: катить два мяча одновременно по прямой бадминтонной ракеткой до флажка и обратно между кеглями «змейкой». Побеждает звено, которое быстрее выполнит задание.

«ЧЕРЕЗ СЕТКУ»

*Задачи:* учить детей правилам игры в бадминтон, умению анализировать свои действия; развивать двигательные умения и навыки; приобщать к здоровому образу жизни; воспитывать чувство товарищества.

*Описание игры.* Команды размещаются по всей площадке с обеих сторон. По сигналу одна команда подает, другая отражает

волан. После подачи команды могут меняться местами, если волан отражен на сторону подающей команды и она его не смогла принять — волан коснулся площадки.

*Методические указания.* Следить за тем, чтобы не все дети бегали за воланом, а отражали его по очереди.

### Литература

1. *Адашкявичене, Э. Й.* Спортивные игры и упражнения в детском саду / Э. Й. Адашкявичене. — М. : Просвещение, 1992.
2. *Божович, Л. И.* Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. — М., 1998.
3. *Веракса, А. Н.* Индивидуальная психологическая диагностика ребенка 5—7 лет / А. Н. Веракса. — М. : Мозаика-Синтез, 2010.
4. *Веракса, Н. Е.* Развитие ребенка в дошкольном детстве / Н. Е. Веракса, А. Н. Веракса. — М. : Мозаика-Синтез, 2006.
5. *Волошина, Л. Н.* Играйте на здоровье / Л. Н. Волошина. — М. : АРКТИ, 2004.
6. *Доронина, М. А.* Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста / М. А. Доронина // Дошкольная педагогика. — 2007. — № 4.
7. *Лещинская-Гурова, О. В.* Игра в образовательном пространстве дошкольного учреждения / О. В. Лещинская-Гурова. — Н. Новгород, 1999.
8. *Лещинская-Гурова, О. В.* Игра и психологическое здоровье дошкольника / О. В. Лещинская-Гурова. — Н. Новгород, 2002.
9. *Лещинская-Гурова, О. В.* На пороге дошкольного детства: у истоков игры / О. В. Лещинская-Гурова. — Н. Новгород, 2004.
10. *Тимофеева, Е.* Подвижные игры: хрестоматия и рекомендации / Е. Тимофеева, Е. Сагайдачная, Н. Кондратьева. — М., 2009.
11. *Фомина, А. И.* Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду / А. И. Фомина. — М. : Просвещение, 1995.
12. *Фролов, В. Г.* Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке / В. Г. Фролов. — М. : Просвещение, 1995.
13. *Чеменева, А. А.* Педагогическая коммуникация на занятиях по физической культуре с детьми старшего дошкольного возраста / А. А. Чеменева. — Н. Новгород, 2009.
14. *Чеменева, А. А.* Педагогические условия моделирования физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста на основе индивидуально-дифференцированного подхода / А. А. Чеменева. — Н. Новгород, 2009.
15. *Чистякова, М. И.* Психология / М. И. Чистякова. — М., 1992.



## «МЯЧ В КОРЗИНЕ»

Программа дополнительного образования  
детей старшего дошкольного возраста

*Под общей редакцией А. А. Чеменевой*

### Паспорт программы

Название программы	Программа дополнительного образования детей старшего дошкольного возраста «Мяч в корзине»
Направленность программы	Физкультурно-оздоровительная
Авторы программы	В. В. Святкина — заведующая МДОУ № 5 «Березка» г. Сергача Е. А. Щербакова — старший воспитатель МДОУ № 5 «Березка» г. Сергача Н. В. Яшникова — инструктор по физической культуре МДОУ № 5 «Березка» г. Сергача А. А. Чеменева — доцент кафедры управления дошкольным образованием ГОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования»
Возраст детей, участвующих в реализации программы	5—7 лет
Сроки реализации программы	2 года
Место реализации программы	ФОК г. Сергача
Цели программы	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Обучение основным приемам владения мячом в игровых условиях;</li><li>✓ достижение благоприятного физического развития и разносторонней двигательной подготовленности детей;</li><li>✓ ознакомление с баскетболом в доступной форме;</li><li>✓ достижение положительной динамики в оздоровлении детей</li></ul>
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Положительная динамика развития физических качеств личности;</li><li>✓ улучшение качества результативности физической подготовленности детей;</li></ul>

Окончание табл.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ осознание и принятие ребенком правил поведения, нравственно-волевых моральных норм;</li> <li>✓ здоровый, гармонично развитый ребенок</li> </ul>
Нормативно-правовая база разработки программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Закон РФ от 10.07.1992 г. № 3266-1 «Об образовании» с изменениями и дополнениями</li> <li>✓ Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении, утверждено постановлением Правительства РФ от 12.09.2008 № 666</li> <li>✓ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 22 июля 2010 г. № 91 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.2660-10 “Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных учреждениях”»</li> <li>✓ Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.11.2009 г. № 655 «Об утверждении и введении в действие Федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования»</li> <li>✓ Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006—2015 годы», утверждена постановлением Правительства РФ от 11.01.2006 г. № 7</li> <li>✓ Письмо Министерства образования и науки РФ от 25.12.2006 г. № 03-2998 «О методических рекомендациях по апробации моделей образования детей старшего дошкольного возраста»</li> </ul>

#### Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Мяч в корзине» рекомендуется к использованию в работе с детьми старшего дошкольного возраста (5—7 лет).

Срок реализации программы — 2 года.

Программа «Мяч в корзине» имеет физкультурно-оздоровительную направленность, обусловленную проблемами здоровья-обеспечения детей.

Необходимость разработки программы продиктована современными требованиями к уровню физической подготовленности детей и важностью действий с мячом в системе физического воспитания.

Овладение дошкольниками элементами игры в баскетбол способствует развитию глазомера, координации, ритмичности, согласованности движений, а также физических качеств: быстроты, силы, прыгучести, ловкости.

Игры и игровые упражнения с мячом в программе «Мяч в корзине» благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Совершенствуются навыки большинства основных движений, так как дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках.

При передвижении по площадке ребенок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге в сочетании с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге приставным шагом (вперед, спиной вперед, в стороны). Ребенок выполняет эти движения в постоянно меняющейся обстановке. Это способствует формированию умений у детей самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры: ребенок должен сам подобрать соответствующий способ движения, найти удобное место для его реализации.

Успехи возрастной физиологии и психологии наряду с достижениями зарубежной и отечественной педагогической науки показывают, что потенциальные возможности гармонического развития ребенка, его способности к обучению и постижению мира остаются в значительной степени не реализованными.

#### **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ШЕСТОГО ГОДА ЖИЗНИ**

✓ В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребенка: голова слегка наклонена вперед, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. Вот почему так важны и необходимы упражнения для мышц, удерживающих позу, и для мышц-разгибателей.

✓ Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к 6—7 годам ребенок начинает овладевать более сложными точными движениями кисти и пальцев. Этому способствуют упражнения с мячами, лепка из пластилина, глины, рисование и т. д.

✓ В регуляции поведения детей 6-летнего возраста большую роль играет кора головного мозга. Масса головного мозга к 6—

7 годам достигает 1200—1300 г, приближаясь к массе мозга взрослого человека. Однако есть и отличия: преобладание возбудительного процесса над тормозным и неустойчивость основных процессов нервной системы.

- ✓ Развитие дыхательной системы характеризуется увеличением объема легких и совершенствованием функции внешнего дыхания.

- ✓ Двигательный анализатор участвует в формировании и совершенствовании самых разнообразных двигательных навыков, начиная с сидения, стояния, перемещения в пространстве и заканчивая сложно координированными движениями, такими как сохранение равновесия, выполнение графических действий и др.

- ✓ Значительно повышается уровень произвольного управления поведением. Умение управлять своим поведением оказывает воздействие на внимание, память, мышление.

- ✓ Формируются и интенсивно развиваются волевые качества, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

- ✓ Дети способны выполнять физические упражнения по своей инициативе, пытаются самостоятельно преодолевать трудности в освоении сложных движений (катание на самокате, езда на велосипеде). Им доступна коллективная форма физкультурных соревнований.

#### **ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СЕДЬМОГО ГОДА ЖИЗНИ**

- ✓ Завершается процесс формирования скелетной мускулатуры, увеличивается длина верхних и нижних конечностей, происходит окостенение позвоночника.

- ✓ Относительно слабо развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кистей рук, некоторые мышцы и связки позвоночника, что создает предпосылки для возникновения различных деформаций позвоночника при неблагоприятных условиях.

- ✓ Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции.

- ✓ К семи годам наблюдается значительный прирост физической работоспособности и выносливости.

- ✓ Ребенку доступны стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выпол-

нения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать мышечную радость и удовлетворение.

✓ Дошкольникам седьмого года жизни свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости.

✓ Наиболее высокая двигательная активность выявлена у детей седьмого года жизни в теплое время года.

✓ У большинства девочек и мальчиков появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях.

✓ Со взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

✓ К семи годам проявляется достаточно устойчивый интерес к спортивным играм и упражнениям.

#### Задачи программы

##### **Развивающие:**

✓ развивать физическую, техническую, тактическую подготовку детей через игру в баскетбол;

✓ формировать умение преодолевать трудности, закалять волю;

✓ развивать физические качества (гибкость, силу, выносливость) и двигательные способности (ловкость, координацию, быстроту);

✓ содействовать освоению правил игры в баскетбол;

✓ создать условия для овладения детьми действиями с мячом, необходимыми в игре в баскетбол;

✓ способствовать формированию техники выполнения упражнений с мячом;

✓ развивать умение анализировать свои действия и действия товарищей;

✓ познакомить детей с терминологией, применяемой к элементам баскетбола;

✓ развивать коммуникативные способности.

##### **Воспитательные:**

✓ приобщать детей к традициям физкультуры и спорта;

- ✓ воспитывать выдержку, уверенность, решительность, смелость, инициативность, дружелюбие;
- ✓ формировать желание преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий и повышать способность к произвольной регуляции двигательной активности.

**Оздоровительные:**

- ✓ формировать правильную осанку;
- ✓ укреплять мышечный корсет позвоночника, мышцы тазового пояса, конечностей;
- ✓ развивать глазомер;
- ✓ улучшать память: слуховую, двигательную, зрительную;
- ✓ удовлетворять биологическую потребность детей в движении.

**Организационные:**

- ✓ обеспечить наличие необходимых условий, оборудования, инвентаря для игры;
- ✓ наладить сетевое партнерство между ДОУ и ФОКом «Лидер», скоординировать действия сотрудников ДОУ и тренерского состава ФОКа;
- ✓ осуществлять тесное сотрудничество с родителями; сформировать у них стойкое убеждение в том, что физическая культура — это жизненная потребность каждого члена семьи.

**Содержательные принципы построения программы**

Важнейшими принципами содержания начального обучения игры в баскетбол детей дошкольного возраста являются:

- ✓ *принцип участия* — привлечение сотрудников ДОУ, представителей социума к непосредственному и сознательному участию в целенаправленной деятельности по формированию у детей здоровых привычек;
- ✓ *принцип научности* — подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья у детей, научно обоснованными методиками;
- ✓ *принцип результативности и гарантированности* — реализация прав детей на получение гарантий положительного результата от занятий физической культурой независимо от уровня физического развития;
- ✓ *принцип педагогической компетенции* — аккумулирует принципы коммуникации, открытости, развития;

✓ *принцип комплексности* — позволяет осуществлять работу с учетом взаимодействия всех факторов: здоровья, сложности задания, времени проведения совместной деятельности;

✓ *принцип педагогической интеграции* — позволяет одновременно использовать различные виды деятельности: двигательную, коммуникативную, познавательную, игровую — в целостном развитии личности ребенка средствами физической культуры.

## Содержание программы

### СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

Структура программы представлена пятью разделами, содержание которых основывается на действиях с мячом и без мяча, технической и физической подготовке.

Общее количество занятий: 36 (1-й год) + 36 (2-й год).

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 2—3-минутных бесед, которые проводятся в начале занятий.

#### **1-й год:**

раздел 1 «Приглашаем на игру» — 6 занятий;

раздел 2 «Смешарики на площадке» — 4 занятия;

раздел 3 «Ловкий мяч» — 12 занятий;

раздел 4 «Веселая корзина» — 8 занятий;

раздел 5 «Подвижный мяч» — 6 занятий.

#### **2-й год:**

раздел 1 «Приглашаем на игру» — 4 занятия;

раздел 2 «Смешарики на площадке» — 10 занятий;

раздел 3 «Ловкий мяч» — 7 занятий;

раздел 4 «Веселая корзина» — 7 занятий;

раздел 5 «Подвижный мяч» — 8 занятий.

### ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

Продолжительность обучения составляет 36 недель (1-й год) — 36 занятий в год, 36 недель (2-й год) — 36 занятий в год с 1 сентября по 30 мая.

Режим занятий: 1 раз в неделю.

Продолжительность занятий:

✓ старшая группа — не более 20 минут;

✓ подготовительная группа — не более 25 минут.

Занятие состоит из трех частей:

✓ *вводная часть*. Основная ее цель — подготовка детей к пред-

стоящей нагрузке. Обычно это 1—2 упражнения с мячом игрового характера общей продолжительностью 4—5 минут;

✓ *основная часть* (8—10 минут). Отводится на подвижные игры, упражнения с элементами соревнований, обеспечивающие высокую двигательную активность: например, упражнения, подготавливающие к обучению технике приема мяча; упражнения, подготавливающие к обучению технике ведения мяча или броска мяча в корзину, и т. д. В этой части формируются навыки действий с мячом, умение применять их в игровых ситуациях;

✓ *заключительная часть* (3—5 минут). Является основой для достижения спокойного состояния организма ребенка, но с сохранением при этом бодрого настроения. В этой части проводится малоподвижная игра или игровое упражнение с мячами или без них.

#### СТАРШАЯ ГРУППА

##### Тематическое планирование

Раздел	Содержательные блоки							
	«Что такое баскетбол?»		«Начинается игра»		«Продолжается игра»		«Мы — баскетболисты»	
	тема	кол-во часов	тема	кол-во часов	тема	кол-во часов	тема	кол-во часов
Раздел 1 «Приглашаем на игру»	Знакомство с ФОКом	1	Ошибка Смешарика	1			Нюшины успехи	1
	Смешарик Нюша приглашает в зал	1						
	Новички на площадке	2						
Раздел 2 «Смешарики на площадке»	Быстрые ножки	1	Дорожка для Нюши	1				
			Крутится волчок	2				



Окончание табл.

Раздел	Содержательные блоки							
	«Что такое баскетбол?»		«Начинается игра»		«Продолжается игра»		«Мы — баскетболисты»	
	тема	кол-во часов	тема	кол-во часов	тема	кол-во часов	тема	кол-во часов
Раздел 3 «Ловкий мяч»	Поймай мяч	2	Мяч не теряй	2	Веди мяч правильно	1		
					Послушный мяч	2		
	Нюша ловит мяч	2	Веселый мяч	1	Будь внимателен	2		
			Передай мяч Нюше	1				
Раздел 4 «Веселая корзина»					Нюшины достижения	1		
					Лови, бросай — падать не давай	1		
					Мяч сквозь обруч	1		
					Чье звено больше	1		
					Меткий стрелок	2		
					Мяч в корзине	2		
Раздел 5 «Подвижный мяч»					Борьба за мяч	2	Победа Смешарика	1
					Неразлучные друзья	2		
					Путешествие мячей	1		

Раздел 1  
«ПРИГЛАШАЕМ НА ИГРУ»  
(6 занятий)

**Задачи:**

***физического воспитания и оздоровления:***

*технические:* познакомить детей с правилами игры в баскетбол; формировать умения действовать с мячом, принимать и сохранять стойку баскетболиста, из которой можно быстро, удобно и успешно выполнять любое действие с мячом и без него;

*развивающие:* развивать физическую, тактическую подготовку через игру, физические качества (силу, ловкость, выносливость), двигательные способности (координацию, быстроту, ориентировку в пространстве);

*оздоровительные:* формировать правильную осанку; удовлетворять потребность детей в движении; сформировать стойкое убеждение в том, что физическая культура — это жизненная потребность каждого человека;

*коммуникативные:* развивать способы общения взрослых и детей по поводу игры;

*воспитательные:* воспитывать желание посещать ФОК, положительные нравственно-волевые черты правильного поведения и соблюдение дисциплины и правил игры.

**Коммуникативные средства:**

*вербальные:* адекватное восприятие информации детьми, вопросы по технике выполнения движений;

*невербальные:* использование педагогом фотографий в качестве дополнительной информации; целостный показ взрослым движений, детальный показ основы техники движения.

**Тема 1: Знакомство с ФОКом**

Познакомить детей с физкультурно-оздоровительным комплексом; показать возможности каждого помещения; предложить поиграть в знакомые игры с мячом в зале; рассказать о разных спортивных играх и упражнениях; познакомить с тренерами, спортсменами и просто людьми, увлекающимися физкультурой.

*Игры и упражнения:* с мячами по желанию детей и Смешарика.

**Тема 2: «Смешарик Ньюша приглашает в зал»**

Познакомить детей с залом, названием игры баскетбол, историей ее возникновения; рассказать об игровой площадке, ее разметке, мяче, правилах игры.

*Игры и игровые упражнения:* «Вызов по номерам», «Задний ход», «По кочкам», «Если нравится тебе», «Угадай, у кого мяч».

**Тема 3—4:** «Новички на площадке»

Предложить детям поиграть вместе со смешариками в подвижные игры с мячом; формировать умения обращаться с мячом, ощущать его свойства.

*Игры и игровые упражнения:* общеразвивающие упражнения с мячом, «Кого назвали, тот и ловит мяч», «Найди и промолчи», «Задний ход».

**Тема 5:** «Ошибка Смешарика»

Формировать умения принимать и сохранять стойку баскетболиста, из которой можно быстро, удобно и успешно выполнять любое действие с мячом и без мяча.

*Игры и игровые упражнения:* «Играй, играй, мяч не теряй», «Передал — садись», «Поймай мяч», «Светофор», «Стой».

**Тема 6:** «Нюшины успехи»

Нюша просит детей показать, как они умеют бегать, бросать мяч, отбивать мяч.

*Игры и игровые упражнения:* «Не задень», «Обеги предмет», «Не урони мяч».

## Раздел 2

### «СМЕШАРИКИ НА ПЛОЩАДКЕ»

(4 занятия)

#### **Задачи:**

#### ***физического воспитания и оздоровления:***

*технические:* формировать умения передвигаться по площадке бегом, приставным шагом, с остановкой двумя шагами, выполнять повороты;

*развивающие:* развивать умения преодолевать трудности, закалять волю, сохранять стойку баскетболиста; развивать умение ориентироваться в пространстве, чувство равновесия, внимание и ловкость;

*оздоровительные:* удовлетворять потребность в движении, развивать мышцы нижних конечностей;

*коммуникативные:* развивать умения свободно вступать в диалог со взрослыми по поводу выполнения условий игр, общаться со сверстниками; информировать детей о качестве выполнения движений; индивидуализировать установки на движение, активно используя жестовую, зрительную информацию;

**воспитательные:** приобщать детей к традициям физической культуры и спорта; воспитывать стремление к здоровому образу жизни, позитивное отношение к игре в баскетбол.

**Тема 7:** «Быстрые ножки»

Формировать умение передвигаться по площадке бегом; закрепить технику ловли и передачи мяча.

**Игры:** «Обгони мяч», «Лови, бросай, мяч не теряй», «Займи свободный кружок», «Ловишки парами», «Затейники».

**Тема 8:** «Дорожка для Ньюши»

Формировать умение передвигаться приставным шагом, в стороны, вперед на площадке; применять движения в зависимости от условий игры.

**Игры:** «По мостику», «Кого назвали, тот и ловит», «Кто скорее с мячом», «Будь ловким», «У кого мяч».

**Тема 9—10:** «Крутится волчок»

Формировать умение делать остановки двумя шагами, повороты; закрепить умение передвигаться приставным шагом в стороны, вперед.

**Игры и игровые упражнения:** «Слушай сигнал», «Кто быстрее повернется», «Не урони мяч», «Прыгни и повернись», «Не опоздай», «Овощи и фрукты», «Игра с перестроением в колонну, а затем в шеренгу».

### Раздел 3 «ЛОВКИЙ МЯЧ» (12 занятий)

**Задачи:**

**физического воспитания и оздоровления:**

**технические:** формировать у детей умения правильно ловить, передавать мяч, выполнять ведение мяча; вырабатывать умение успешно управлять мячом, продвигаться приставным шагом, изменяя темп бега, высоту отскока мяча, направление перемещения;

**развивающие:** развивать умение передвигаться по площадке разными способами; развивать ловкость рук, внимание, координацию движений;

**оздоровительные:** заботиться о физическом и психологическом здоровье детей, не допускать перегрузок, избегать переутомления; развивать моторику кистей рук;

**коммуникативные:** развивать способность свободно общаться-

ся со взрослыми и между собой; формировать мышечное чувство, используя грамотный показ упражнений, индивидуальное прикосновение;

**воспитательные:** воспитывать дружелюбие, взаимопонимание и сопереживание, выдержку, решительность и настойчивость.

Т е м а 11—12: «Поймай мяч»

Формировать умение слушать сигнал; предложить детям почувствовать качества мяча, его вес, упругость, форму; закрепить умение останавливаться двумя шагами.

*Игры и игровые упражнения:* общеразвивающие упражнения с мячом, «Переложи мяч», «Догони мяч», «Играй, играй, мяч не теряй», «Не урони мяч».

Т е м а 13—14: «Нюша ловит мяч»

Формировать умение ловить мяч двумя руками от груди, сверху, снизу отскочивший от пола.

*Игры:* «Кого назвали, тот и ловит», «Успей поймать», «Самый ловкий», «Кто скорее с мячом», «Найди и промолчи».

Т е м а 15—16: «Мяч не теряй»

Формировать умение передавать мяч двумя руками от груди; закрепить умение ловить мяч двумя руками.

*Игры:* «Передай другому», «Поймай мяч», «Не давай мяч», «Кто быстрее до флажка», «Успей поймать».

Т е м а 17: «Веселый мяч»

Закрепить умение передавать мяч двумя руками от груди.

*Игры:* «Слушай сигнал», «Горячий мяч», «Передай через веревочку».

Т е м а 18: «Передай мяч Нюше»

Формировать умение вести мяч на месте правой рукой; закрепить передачу мяча от груди движением после его ловли.

*Игры:* «Прыгает мяч, прыгает лошадка», «Перебрось — поймай», «Ловишка с мячом», «Съедобное — несъедобное».

Т е м а 19: «Веди мяч правильно»

Формировать умение вести мяч вокруг себя левой рукой; закрепить технику выполнения ведения мяча на месте правой рукой.

*Игры:* «Не теряй мяч», «Ловишки с мячом», «Сбей кеглю», «Проведи мяч между предметами».

Т е м а 20: «Послушный мяч»

Закрепить навыки ведения мяча вокруг себя правой и левой рукой.

*Игры и игровые упражнения:* «Вышло солнце из-за речки», «Ловец с мячом», «Чья команда быстрее выполнит задание», «Не теряй мяч», «Мотоциклисты».

Т е м а 21—22: «Будь внимателен»

Формировать умение вести, останавливать, передавать мяч; закрепить технику ведения мяча с остановкой.

*Игры:* «Мяч ловцу», «Будь внимателен», «Не теряй мяч», «Мотоциклисты».

#### Р а з д е л 4 «ВЕСЕЛАЯ КОРЗИНА» (8 занятий)

**Задачи:**

**физического воспитания и оздоровления:**

*технические:* формировать у детей умения выполнять бросок двумя руками от груди с места и одной рукой от плеча, в дальнейшем бросок мяча в корзину с места или с фиксацией остановки после ловли и ведения мяча;

*развивающие:* развивать умения прицеливаться, сопровождая мяч взглядом, не выводить локти в сторону;

*оздоровительные:* формировать правильную осанку и глазомер;

*коммуникативные:* способствовать формированию умения всех участников свободно общаться друг с другом; формировать стремление к коммуникабельности, диалогическому общению; поддерживать позитивное эмоциональное состояние детей;

*воспитательные:* воспитывать умение подчинять свои желания общим требованиям и правилам при выполнении различных игр и игровых упражнений, способность к релаксации.

Т е м а 23: «Нюшины достижения»

Показать Нюше навыки в челночном беге (между предметами  $3 \times 10$  м), в беге на 30 м, в подбрасывании и ловле мяча (количество), в отбивании мяча от пола (количество).

*Игры:* «Не задень», «Кто выше», «Не теряй мяч», «Кто быстрее до флажка».

Т е м а 24: «Лови, бросай, падать не давай»

Формировать умение бросать мяч через веревку двумя руками; закреплять умение ловить, передавать мяч.

*Игры:* «Лови, бросай, падать не давай», «Защита укрепления», упражнение на релаксацию «Я занимался...».

Т е м а 25: «Мяч сквозь обруч»

Продолжить формировать умение детей бросать мяч одной рукой; закрепить навык ловли и броска мяча двумя руками.

*Игры:* «Мяч сквозь обруч», «Поймай мяч», «Мяч водящему», свободные игры с Ньюшей.

Т е м а 26: «Чье звено больше»

Познакомить детей с бросанием мяча в корзину любым способом; продолжать формировать умение производить разные действия с мячом.

*Игры:* «Не теряй мяч», «Чье звено больше», «Лови, бросай, упасть не давай».

Т е м а 27—28: «Меткий стрелок»

Формировать умение прицеливаться при броске мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2—2,5 м; закреплять навыки ловли и передачи мяча.

*Игры:* «Меткий стрелок», «Перебрасывание мяча в парах», «Попади в круг».

Т е м а 29—30: «Мяч в корзине»

Формировать умение метать мяч в баскетбольный щит; закреплять умение метать мяч в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2—2,5 м.

*Игры и игровые упражнения:* «Мяч о стену», «Меткий стрелок», «Метко в кольцо», свободные игры с мячом с Ньюшей.

## Раздел 5

### «ПОДВИЖНЫЙ МЯЧ»

(6 занятий)

#### **Задачи:**

#### **физического воспитания и оздоровления:**

*технические:* закреплять имеющиеся навыки через игры и игровые упражнения; использовать подвижные игры, в которых результат зависит от каждого ребенка; формировать тактическую подготовленность и умение применять ее в разных ситуациях;

*развивающие:* развивать умение применять полученные навыки в тактической игре; развивать координацию движений, ориентировку на площадке в игре, уверенность в своих силах;

*оздоровительные:* укреплять мышцы туловища и конечностей, формировать правильную осанку; развивать глазомер и мелкую моторику кистей рук;

*коммуникативные:* поддерживать эмоциональный комфорт,

способствовать умению детей регулировать отношения между собой, избегать конфликтов; оказывать поддержку за активность и интерес к игре, ее результатам;

**воспитательные:** воспитывать уважение к товарищам по игре, чувство коллективизма, честность.

Т е м а 31—32: «Борьба за мяч»

Закрепить навыки передачи, ловли, ведения мяча, умение действовать с мячом.

*Игры:* «Успей поймать», «Ловишки с мячом», «Прокати мяч».

Т е м а 33—34: «Неразлучные друзья»

Закрепить умение бросать мяч в корзину с места двумя руками от груди; продолжить формировать умение забрасывать как можно больше мячей в корзину соперника, соблюдая при этом правила игры.

*Игры и игровые упражнения:* «Лови, бросай, падать не давай», «Метко в корзину», свободные броски мячей Нюши с ребятами в корзину.

Т е м а 35: «Путешествие мячей» (*развлечение*)

Познакомить Нюшу с новыми подвижными играми; формировать умение правильно выполнять упражнения в игре; закрепить ранее сформированные навыки.

*Игры:* «Сделай фигуру», «Вызови по имени», упражнение на релаксацию «Стой».

Т е м а 36: «Победа Смешарика»

Показать Нюше достижения детей.

*Игры:* «Обеги предмет», «Самый меткий», «Поймай мяч», «Из кружка в кружок».

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

### Тематическое планирование

Раздел	Содержательные блоки							
	«Что такое баскетбол?»		«Начинается игра»		«Продолжается игра»		«Мы — баскетболисты»	
	тема	кол-во часов	тема	кол-во часов	тема	кол-во часов	тема	кол-во часов
Р а з д е л 1 «Приглашаем на игру»	Здравствуй, ФОК!	1	Бараш в игре	1			Успехи Бараша	1



Продолжение табл.

Раздел	Содержательные блоки							
	«Что такое баскетбол?»		«Начинается игра»		«Продолжается игра»		«Мы — баскетболисты»	
	тема	кол-во часов	тема	кол-во часов	тема	кол-во часов	тема	кол-во часов
	Правила для Бараша	1						
Раздел 2 «Смешарики на площадке»	Бараш на площадке	2	Остановись и повернись	1				
			Горячий мяч	1				
			Мяч Барашу	1				
			Мяч соседу	1				
			Бараш в кругу	1				
			Кто скорее с мячом	1				
			Летающий мяч	2				
Раздел 3 «Ловкий мяч»					Спутник вращается вокруг Земли	1	Достижения Бараша	1
					Озорной мяч (эстафеты)	1		
					Непослушные мячи	1		
					Смелые защитники	1		
					Самый ловкий — это я!	1		
					Пять бросков	1		

Окончание табл.

Раздел	Содержательные блоки							
	«Что такое баскетбол?»		«Начинается игра»		«Продолжается игра»		«Мы — баскетболисты»	
	тема	кол-во часов	тема	кол-во часов	тема	кол-во часов	тема	кол-во часов
Раздел 4 «Веселая корзина»					Лови, бросай, падай не давай	1		
					Попади в корзину	2		
					Бараш с мячом	1		
					Защита крепости	2		
					Проведи мяч	1		
Раздел 5 «Подвижный мяч»					Один за всех и все за одного	1	Юные баскетболисты	1
					Мяч капитану	1	Вместе весело играть	1
							Борьба за мяч	1
							Играем в баскетбол	1
							Чему научился Бараш	1
							Чтобы быть здоровым	1

Раздел 1  
«ПРИГЛАШАЕМ НА ИГРУ»  
(4 занятия)

**Задачи:**

**физического воспитания и оздоровления:**

*технические:* формировать у детей умение действовать в игре в соответствии с правилами; способствовать соблюдению правил техники безопасности; закрепить умение владеть правильной стойкой, остановкой двумя шагами с поворотами;

*развивающие:* развивать умение действовать сообща; координацию движений, ориентировку в пространстве; внимание, глазомер;

*оздоровительные:* укреплять мышцы плечевого и тазового пояса, конечностей, формировать правильную осанку;

*коммуникативные:* создавать эмоциональную атмосферу, обстановку доброжелательности во время игр, стремиться к успешному общению детей со взрослыми и сверстниками;

*воспитательные:* воспитывать умение быть сдержанным, не смотря на все повороты игры, относиться с уважением к товарищам.

**Тема 1: «Здравствуй, ФОК!»**

Познакомить с территорией ФОКа: футбольным полем, зоной отдыха; прививать желание и интерес к посещению игр в ФОКе, физической культуре; способствовать сплочению детского коллектива.

*Игры и упражнения:* игры на свежем воздухе, «Забей в ворота», «Третий — лишний», «Придумай фигуру».

**Тема: «Правила для Бараша»**

Формировать умение действовать в игре в соответствии с правилами; способствовать формированию умения пользоваться инвентарем, соблюдать технику безопасности.

*Игры и упражнения:* «Займи свободный кружок», «За мячом», «Будь ловким».

**Тема 3: «Бараш в игре»**

Продолжить формировать умение принимать стойку баскетболиста, из которой можно быстро, удобно и успешно выполнить любое действие с мячом и без мяча.

*Игры и упражнения:* «Займи свободный кружок», «Будь ловким», «Лови, бросай, падать не давай», «За мячом», «Не теряй мяч».

#### Т е м а 4: «Успехи Бараша»

Бараш определяет свои навыки и навыки детей в челночном беге (3 × 10 м), в беге на 30 м, в подбрасывании и ловле мяча, в отбивании мяча об пол.

*Игры и упражнения:* «Кто быстрее», «Обеги предмет», «Подбрось, поймай», «Не теряй мяч», «Кого нет».

#### Р а з д е л 2

#### «СМЕШАРИКИ НА ПЛОЩАДКЕ»

(10 занятий)

#### **Задачи:**

#### ***физического воспитания и оздоровления:***

*технические:* закрепить умение передвигаться по площадке бегом и приставным шагом; умение делать остановку двумя шагами, повороты; навыки ловли мяча; продолжить формировать чувство мяча; формировать умение передавать мяч при движении парами, в шеренге, по кругу, в тройках, в пятерках, одной рукой от груди в движении после ловли его;

*развивающие:* развивать сформированные двигательные навыки, наращивание амплитуды движения, умения реагировать на сигналы, действовать сообща;

*оздоровительные:* укреплять мышцы конечностей; способствовать увеличению подвижности суставов пальцев кистей; формировать правильную осанку;

*коммуникативные:* способствовать проявлению необходимых физических и моральных качеств; формировать умение адекватно реагировать на сигнал, сообщение, комментарии и другие способы передачи информации взрослым;

*воспитательные:* воспитывать чувство ответственности за свои действия перед командой; умение согласовывать свои действия с действиями товарищей; справедливость.

#### Т е м а 5—6: «Бараш на площадке»

Формировать умение передвигаться по площадке бегом и приставным шагом; закрепить умение принимать стойку баскетболиста.

*Игры и упражнения:* «Обгони мяч», «Кто скорее», «Затейники».

#### Т е м а 7: «Остановись и повернись»

Формировать умение делать остановку двумя шагами, повороты; закрепить умение передвигаться по площадке бегом и приставным шагом.

*Игры и упражнения:* «Слушай сигнал», «Кто быстрее повернется», «Прыгни и повернись».

Т е м а 8: «Горячий мяч»

Формировать навыки ловли мяча двумя руками; закрепить умения делать остановку двумя шагами, повороты.

*Игры и упражнения:* «Кого назвали, тот и ловит», «Успей поймать», «Самый ловкий», «Кто скорей с мячом», «Найди и промолчи».

Т е м а 9: «Мяч Барашу»

Формировать умение передавать мяч при движении парами; закрепить умение ловить мяч двумя руками.

*Игры и упражнения:* «Оттолкни и поймай мяч», «От пола в руки», «Передай через веревочку», «Слушай сигнал», «Горячий мяч».

Т е м а 10: «Мяч соседу»

Формировать умение передавать мяч в шеренге, по кругу; закреплять умение передавать мяч при движении парами.

*Игры и упражнения:* «Кто скорее», «Найди мяч», «Мяч соседу», «Назови птиц, животных, деревья, цветы».

Т е м а 11: «Бараш в кругу»

Формировать умение передавать мяч в тройках; закреплять умение передавать мяч в шеренге, по кругу.

*Игры и упражнения:* «Поймай мяч», «Найди мяч», «Затейники».

Т е м а 12: «Кто скорее с мячом»

Формировать умение передавать мяч в пятерках; закреплять умение передавать мяч в тройках.

*Игры и упражнения:* «Кто скорее», «Найди мяч», «Поймай мяч», «Кто скорее с мячом», «Назови птиц, животных, деревья, цветы».

Т е м а 13—14: «Летающий мяч»

Формировать умение передавать мяч одной рукой от груди в движении после его ловли; закреплять умение передавать мяч в пятерках.

Ловля и передача мяча одной и двумя руками, в парах и тройках (мячи баскетбольные и набивные). Ловля и передача мяча в движении. Разыгрывание мяча в тройках.

*Игры и упражнения:* «Летающий мяч», «Подвижная цель», «Найди мяч», «Поймай мяч», свободные игры с мячом.

Раздел 3  
«ЛОВКИЙ МЯЧ»  
(7 занятий)

**Задачи:**

**физического воспитания и оздоровления:**

*технические:* формировать умение вести мяч вокруг себя попеременно правой и левой рукой; изменяя направления движения, вести мяч, меняя высоту отскока, при противодействии соперника; вести, останавливаться и передавать мяч;

*развивающие:* развивать координацию движений, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, сформированные ранее двигательные навыки;

*оздоровительные:* укреплять мышцы конечностей, мелкую моторику кисти, тазобедренные мышцы, подвижность плечевого пояса;

*коммуникативные:* заинтересовывать детей в качественном выполнении движений в игре; поддерживать радостное, приподнятое настроение с помощью ободряющих восклицаний; при взаимодействии детей друг с другом не допускать негативных эмоций, словесной перепалки; создавать положительный эмоциональный фон для свободного общения всех участников игры;

*воспитательные:* воспитывать личностные качества: выдержку, честность, справедливость, ответственность перед командой, коллективизм.

**Тема 15: «Спутник вращается вокруг Земли»**

Формировать умение вести мяч вокруг себя попеременно правой и левой рукой; закреплять технику передачи мяча одной рукой от груди в движении после его ловли.

*Игры и упражнения:* «Не теряй мяч», «Проведи мяч правой и левой рукой», «Ловишки с мячом», «Сбей кеглю».

**Тема 16: «Озорной мяч» (эстафеты)**

Формировать умение вести мяч, изменяя направление движения; закреплять умение вести мяч вокруг себя попеременно правой и левой рукой.

*Игры и упражнения:* «Проведи мяч», «Чья команда быстрее выполнит задание», «Мотоциклисты», «Не теряй мяч», «Вышло солнышко из-за речки», «Ловля с мячом».

**Тема 17: «Непослушные мячи»**

Формировать умение вести мяч, меняя высоту отскока; закрепить умение вести мяч, изменяя направление.

*Игры и упражнения:* «Чье звено быстрее соберется», «Кто скорее с мячом», «Чья команда быстрее выполнит задание», «Проведи мяч», свободные игры с мячом.

Т е м а 18: «Смелые защитники»

Формировать умение вести мяч при противодействии соперника; закрепить умение вести мяч, меняя высоту отскока.

*Игры и упражнения:* «Защити мяч», «Смелые защитники», «Отбивание мяча», «Не зевай».

Т е м а 19: «Самый ловкий — это я!»

Формировать умение вести, останавливать и передавать мяч; закрепить умение вести мяч при противодействии соперника.

*Игры и упражнения:* «Защити мяч», «Проведи и передай», «Займи свободный кружок», «Будь внимателен».

Т е м а 20: «Пять бросков»

Формировать умение бросать мяч в корзину от груди с места двумя руками; закрепить умение вести, останавливаться и передавать мяч.

*Игры и упражнения:* «Десять передач», «Чья команда быстрее выполнит задание», свободная игра с мячом.

Т е м а 21: «Достижение Бараша»

Показать Барашу навыки владения мячом.

*Игры и упражнения:* «Отбей мяч», «Ловкие ручки», «Не задень», «Я — самый ловкий», «Найди и промолчи».

#### Раздел 4 «ВЕСЕЛАЯ КОРЗИНА» (7 занятий)

##### **Задачи:**

##### ***физического воспитания и оздоровления:***

*технические:* формировать у детей умения бросать мяч в корзину после ведения; одной рукой после ловли его; производить защитные действия; координировать действия с мячом между собой; размещаться по всей площадке;

*развивающие:* развивать умения детей видеть площадку; координировать движения; применять действия с мячом в разных игровых ситуациях; быть самостоятельными при выборе действий с мячом; развивать глазомер;

*оздоровительные:* укреплять мышцы туловища и конечностей, плечевых и локтевых суставов, корсет позвоночника;

*коммуникативные:* способствовать разрешению игровых ситу-

аций детьми «мирным» способом, регулированию взаимоотношений детей между собой;

**воспитательные:** воспитывать уважение к партнеру; целеустремленность, решительность, смелость; формировать дружеские отношения.

Тема 22: «Лови, бросай, падать не давай»

Формировать умение бросать мяч в корзину после ведения.

*Игры и упражнения:* «Мяч ловцу», «Попади в корзину», «Чье звено больше», «Будь внимателен».

Тема 23—24: «Попади в корзину»

Формировать умение бросать мяч в корзину одной рукой после его ловли; закрепить умение бросать мяч в корзину двумя руками.

*Игры и упражнения:* «Десять передач», «Лови, бросай, упасть не давай», «Пять бросков», «Попади в корзину», свободная игра с мячом.

Тема 25: «Бараш с мячом»

Формировать умение передавать и ловить мяч; закрепить умение бросать мяч в корзину одной рукой после его ловли.

*Игры и упражнения:* «Штандер», «Метко в кольцо», «Перебрасывание мяча в парах», «Прокати мяч».

Тема 26—27: «Защита крепости»

Формировать умение бросать и ловить мяч; закрепить умение передавать и ловить мяч.

*Игры и упражнения:* «Мяч водящему», «Стой», «Защити крепость», «Лови, бросай, падать не давай».

Тема 28: «Проведи мяч»

Формировать у детей умение координировать действия с мячом между собой, размещаться по площадке, выходить на свободное место для передачи мяча; закрепить умение бросать и ловить мяч.

*Игры и упражнения:* «Передай партнеру», «Проведи мяч», «Гонка мячей по кругу».

## Раздел 5 «ПОДВИЖНЫЙ МЯЧ» (8 занятий)

### **Задачи:**

**физического воспитания и оздоровления:**

**технические:** упражнять детей в разных действиях с мячом;



познакомить с игрой в баскетбол; формировать умение творчески применять действия с мячом в соответствии с правилами игры;

*развивающие:* развивать сформированные ранее двигательные навыки, самостоятельность в выборе действий с мячом; физические качества: ловкость, быстроту, смелость; стремление добиваться положительных результатов; глазомер;

*оздоровительные:* укреплять мышцы туловища и конечностей, корсет позвоночника; удовлетворять биологические потребности детей в движении;

*коммуникативные:* формировать адекватную реакцию детей на информацию об изменении характера движений, качества их выполнения; способствовать развитию умения придерживаться общего хода игры, несмотря на то что каждый действует в своем ритме, но уверенно и адекватно, интересуется результатами;

*воспитательные:* воспитывать желание играть в совместные коллективные игры, честность при выявлении достижений, справедливость.

Тема 29: «Один за всех и все за одного»

Продолжить формировать умение действовать с мячом на площадке.

*Игры и упражнения:* «Не теряй мяч», «Отбивание мяча», «Будь внимателен», игра в баскетбол.

Тема 30: «Мяч капитану»

Формировать умение творчески применять действия с мячом; познакомить с правилами в баскетбол.

*Игры и упражнения:* «Вышло солнышко из-за речки», «Попади в мяч», игра в баскетбол.

Тема 31: «Юные баскетболисты»

Формировать навыки выполнения правил игры в баскетбол, ориентирования на площадке, применяя действия с мячом.

*Игры и упражнения:* «Найди свой цвет», «Гонка мячей по кругу», игра в баскетбол.

Тема 32: «Вместе весело играть»

Формировать навыки самостоятельно и коллективно играть с мячом, видеть площадку, соблюдать правила игры в баскетбол и ориентироваться на площадке.

*Игры и упражнения:* «Мяч ловцу», «Мотоциклисты», «Кто скорее с мячом», «Не зевай».

Т е м а 33: «Борьба за мяч»

Побуждать детей помогать друг другу в достижении общей цели; закреплять навыки самостоятельно и коллективно играть с мячом.

*Игры и упражнения:* «Я занимался...», игра в баскетбол.

Т е м а 34: «Играем в баскетбол»

Закрепить ранее приобретенные умения и навыки движений в игре.

*Игры и упражнения:* «Поле — кольцо», игра в баскетбол.

Т е м а 35: «Чему научился Бараш»

Определить навыки в челночном беге (3 × 10), навыки в беге на 30 м, в броске мяча в вертикальную цель, в отбивании мяча об пол.

*Игры и упражнения:* «Отбей мяч», «Не урони мяч», «Быстрые ножки», «Не задень», «Подружились».

Т е м а 36: «Чтобы быть здоровым»

Привлечь внимание детей к игре, стремиться к тому, чтобы они продолжали занятия спортом, развивали свои способности в игре в баскетбол.

Рассказ тренера о секции «Баскетбол». Показательная игра в баскетбол.

### Ожидаемые результаты

- ✓ Укрепится здоровье детей, гармонизируется их физическое развитие.
- ✓ Дошкольники освоят жизненно необходимые умения: хорошо и правильно бегать, прыгать, метать, повысится результативность физической подготовленности детей.
- ✓ Повысится уровень сформированности физических качеств, таких как быстрота, ловкость, выносливость, точность и координация движений (натренированными мышцами рук и ног), глазомер.
- ✓ Ребенок овладеет формами поведения личности, свободно и самостоятельно строящей свои отношения:
  - с равными — сверстниками: договариваться друг с другом, уступать, слышать товарища, продолжать его действия или выручать, подчинять свои желания общим правилам, помогать, объединяться, соглашаться, доверять;
  - со взрослыми: слушаться, уважать, доверять, вступать в контакт;

ребенок освоит и примет правила поведения, нравственно-волевые моральные нормы.

### Диагностика

По результатам освоения программы «Мяч в корзине» проводится диагностирование развития детей в ходе занятий на протяжении всего года. Диагностический инструментарий выглядит следующим образом:

Исследуемая функция	Автор, методика
Челночный бег (3 × 10 м, ловкость)	<i>Рунова М. А.</i> Двигательная активность ребенка в детском саду. М.: Мозаика-Синтез, 2000
Бег на 30 м (ловкость)	
Подбрасывание и ловля мяча (количество, ловкость, координация)	
Отбивание мяча от пола (количество, ловкость, скорость реакции, устойчивость)	

### Условия реализации программы

- ✓ Физкультурный зал ФОКа
- ✓ Физкультурная площадка ФОКа
- ✓ Физкультурная форма и обувь
- ✓ Инвентарь (мячи по количеству детей, свисток)
- ✓ Оборудование (баскетбольные щиты с корзинами)

### Дидактическое обеспечение программы

- ✓ Правила игры в баскетбол
- ✓ Игры и игровые упражнения с мячом
- ✓ Оборудование площадки и инвентарь для игры
- ✓ Конспекты организованной образовательной деятельности.

### Приложение 1

#### Правила игры в баскетбол

##### ЦЕЛЬ ИГРЫ

Игра проводится между двумя командами по пять игроков. Цель каждой команды в игре — забросить как можно больше мячей в корзину соперника, соблюдая при этом правила игры.

#### УЧАСТНИКИ ИГРЫ

Каждая команда состоит из пяти играющих на площадке и нескольких запасных. Один из игроков — капитан. Игроки одной команды должны иметь отличительные знаки, которые надевают на спину и грудь.

#### СУДЕЙСТВО

Взрослый следит за выполнением игроками правил игры, делает замечания (дает сигналы) при нарушениях правил, засчитывает попадание мяча в корзину, разрешает споры.

#### ВРЕМЯ ИГРЫ

Игра состоит из двух пятиминутных таймов, между которыми дается пятиминутный перерыв. Тренер контролирует время игры, не останавливая часов. Во время перерыва и в конце игры проводится малоподвижная игра с мячом (продолжительность 3—4 минуты) с целью приведения организма ребенка в более спокойное состояние.

#### СЧЕТ ИГРЫ

При попадании мяча в корзину команде начисляются 2 очка. Игра может закончиться победой одной команды или ничьей.

### **Правила проведения игры**

#### ПРАВИЛО ЗАМЕНЫ

Тренер может менять игроков во время игры и во время перерыва.

#### ПРАВИЛА ИГРЫ С МЯЧОМ

Мяч можно передавать, бросать или вести в любом направлении. Ударять по мячу кулаком или ногой запрещается. Случайное касание мячом ноги не является нарушением.

#### ВЫХОД МЯЧА ИЗ ИГРЫ

Мяч считается вышедшим из игры, если он коснулся пола, игрока или предмета вне площадки. Мяч считается вышедшим из игры от игрока, который последним дотронулся до него. Если тренер сомневается, кто последний коснулся мяча, назначается спорный бросок.

#### ПЕРЕМЕЩЕНИЕ С МЯЧОМ

Игрок, получивший мяч в движении, может сделать с ним не более трех шагов, после чего он должен выполнить передачу, бросок или ведение. Игроку запрещается вести мяч двумя руками одновременно.

#### **НАРУШЕНИЯ И НАКАЗАНИЯ ЗА НИХ**

Нарушением называется несоблюдение правил игры, перечисленных выше. Обычно после нарушения мяч вбрасывается в игру игроком противоположной команды. Вбрасывание мяча в игру всегда производится из-за боковой линии, против того места на площадке, где было совершено нарушение.

#### **НАЧАЛО ИГРЫ И РОЗЫГРЫШ СПОРНОГО БРОСКА**

Розыгрыш начального и спорного броска производится в начале каждого периода; при задержке мяча, когда два игрока из противоположных команд держат мяч в одно и то же время; при выходе мяча из игры от одновременного касания игроками обеих команд или когда тренер сомневается, от кого вышел мяч; когда мяч застревает на корзине; когда совершена обоюдная персональная ошибка.

При розыгрыше начального и спорного броска тренер подбрасывает мяч вверх между игроками, и после того как он достигает наивысшей точки, игроки могут касаться его.

Розыгрыш начального и спорного броска производится в центральном круге.

#### **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ**

Во время игры дети должны всегда проявлять корректность. Игроки, которые ведут себя недисциплинированно или грубо, должны быть временно удалены с площадки. Запрещается: тянуть за одежду, за руки, толкаться, подставлять подножку и т. д.

### ***Приложение 2***

#### **Игры и игровые упражнения с мячом**

##### **СТОЙКА БАСКЕТБОЛИСТА**

Игрок равномерно распределяет массу тела на слегка согнутые ноги, сместив проекцию центра тяжести на передние части стоп. Руки слегка согнуты. Спина выпрямлена, голова поднята.

##### **ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ПОДГОТАВЛИВАЮЩИЕ К ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ПРИЕМА МЯЧА**

1. Бросить мяч вверх и поймать его двумя руками.
2. Бросить мяч вверх с хлопком перед собой, за спиной и поймать его двумя руками.
3. Ударить мячом об пол с хлопком в ладоши, повернуться кругом и поймать мяч двумя руками.

«ИГРАЙ, ИГРАЙ, МЯЧ НЕ ТЕРЯЙ» (проводится на начальном этапе обучения)

*Задачи:* учить детей слушать сигнал, дать им почувствовать качества мяча: вес, упругость и др.; формировать умения управлять мячом и играть с ним, не мешая товарищу, находить свободное место на площадке.

*Описание игры.* Все дети располагаются на площадке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору. После сигнала тренера все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется. Выигрывают дети, которые не получили штрафных очков.

*Варианты.* После сигнала тренера все игроки должны правильно держать мяч или принять стойку баскетболиста.

*Методические указания.* Перед игрой тренер называет движение с мячом, которые дети могут выполнять. Например, вести мяч на месте и бегом, бросать мяч в щит, в корзину, в стену, вверх, вниз и т. д.

#### ИГРЫ С ПЕРЕДАЧЕЙ, ЛОВЛЕЙ МЯЧА

«ДЕСЯТЬ ПЕРЕДАЧ»

*Задачи:* учить детей передавать — ловить мяч, развивать умения согласовывать свои действия с товарищами, воспитывать стремление помочь товарищу правильно выполнять движения.

*Описание игры.* Дети становятся парами на расстоянии 1,5—2 м один от другого. У каждой пары — мяч. По сигналу дети начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая десять передач без падения мяча на землю, пол.

*Варианты.* 1. Пара, уронившая мяч, выходит из игры. Выигрывают те дети, которые дольше удерживают мяч. 2. Выигрывают пары, которые сделали десять передач, не роняя мяч на пол.

*Методические указания.* Внимание детей обращается на то, что мяч необходимо ловить, не касаясь им груди, а бросать его партнеру на уровне груди.

«МЯЧ ВОДЯЩЕМУ»

*Задачи:* учить детей передавать мяч двумя руками от груди и ловить его; развивать умения согласовывать свои действия с действиями товарищей.

*Описание игры.* Дети делятся на несколько групп, которые

образуют круг. В центре каждого круга — водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков круга (один, два, три раза), водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, меньшее число раз уронившая мяч.

*Варианты.* Побеждает команда, быстрее заканчивающая игру и меньше число раз уронившая мяч.

#### «ПОЙМАЙ МЯЧ»

*Задачи:* учить детей передавать мяч одной рукой от плеча (правой, левой); воспитывать умение приходить на помощь товарищу.

*Описание игры.* Дети делятся по три. Двое из них становятся друг против друга на расстоянии 3—4 м и перебрасывают (играя) мяч друг другу. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если ему это удастся, он меняется с тем ребенком, который бросил мяч.

*Методические указания.* Дети, передающие мяч, перед броском его товарищу могут выполнять дополнительные движения, например вести мяч на месте или в движении, бросить его вверх, вниз и поймать.

#### «ПОДВИЖНАЯ ЦЕЛЬ»

*Задачи:* учить детей передавать, ловить мяч, согласовывать свои действия с действиями других игроков; воспитывать уважение к товарищам по игре.

*Описание игры.* Дети делятся на несколько групп, которые становятся кругом. В центре каждого круга — водящий. У одного из играющих — мяч. Стоящие в круге перебрасывают друг другу мяч, стараясь попасть в водящего. Попавший становится водящим, а водящий встает в круг.

*Варианты.* Бросать мяч в водящего можно только после передачи (или двух, трех передач мяча) друг другу.

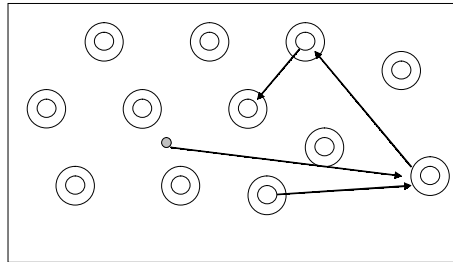
*Методические указания.* Мяч можно бросать только в ноги водящего.

#### «ЗАЙМИ СВОБОДНЫЙ КРУЖОК»

*Задачи:* учить детей передавать, ловить мяч; развивать ориентировку на площадке; воспитывать уважение к товарищу по игре.

*Описание игры.* Все дети, за исключением водящего, становятся в кружки диаметром 50 см, начерченные на земле (полу)

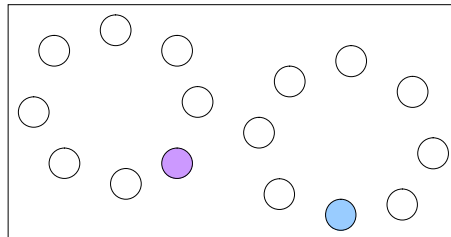
в разных местах на расстоянии 1,5—2 м один от другого. Находящиеся в кружках перебрасывают мяч друг другу в разных направлениях. Водящий, находясь между кружками, старается поймать мяч на лету или хотя бы коснуться его рукой. Если водящему удастся это сделать, воспитатель дает свисток. По свистку игроки, находящиеся в кружках, меняются местами, а водящий старается занять любой из кружков ниже. Тот, кто не успеет занять кружок, становится водящим. Игра продолжается. Побеждают дети, которые ни разу не были водящими или выполняли эту роль меньшее число раз (выделение на роль водящего в начале игры в зачет не принимается) (см. рис.).



#### «ОБГОНИ МЯЧ»

*Задачи:* учить передавать, ловить мяч; воспитывать ответственность перед командой.

*Описание игры.* Играют две (четыре, шесть) команды. Игроки каждой команды становятся по кругу и выбирают водящих, которые имеют мяч. После сигнала тренера водящие отдают мяч игроку, стоящему от них справа, а сами бегут влево, оббегают круг и становятся на место. Получившие мяч передают его следующему справа и т. д. Когда первый возвращается на свое место, бежит следующий игрок. Игра продолжается, пока все обегут круг, и мяч возвращается водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру (см. рис.).

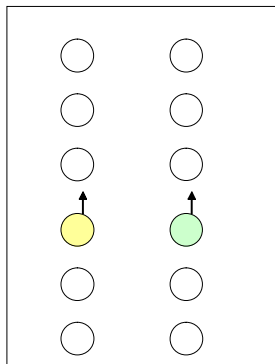




### «ЗА МЯЧОМ»

*Задачи:* учить детей передавать, ловить мяч двумя руками от груди; развивать умения ориентироваться на площадке; воспитывать ответственность за свои действия перед коллективом.

*Описание игры.* Дети делятся на несколько команд. Каждая команда в свою очередь делится на две колонны, которые становятся одна напротив другой на расстоянии 2—3 м. У водящего — мяч. После сигнала водящий передает мяч стоящему против в колонне ребенку по команде, а сам бежит в конец противоположной колонны, то есть за мячом. Игра продолжается, пока все игроки не вернутся на свои места, а мячи окажутся у водящих (см. рис.).



### ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЮ ВЕДЕНИЮ МЯЧА

#### ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Ударить мячом об пол двумя руками и поймать его пальцами и кистями рук из положения стоя на месте (образное название — «Арбуз на тарелочке»).

2. Ударить мячом об пол одной рукой и поймать его двумя руками при ходьбе.

#### «НИЗКО — ВЫСОКО»

Ведение мяча на месте правой и левой рукой с изменением высоты отскока мяча (то низко, то высоко).

#### «МЯЧ ПО КРУГУ»

Ведение мяча по кругу (друг за другом) правой и левой рукой; мяч вести впереди — сбоку.

#### «МОТОЦИКЛИСТЫ»

*Задачи:* совершенствовать ведение мяча на месте и в движении; приучать детей видеть площадку.

*Описание игры.* На площадке чертятся улица шириной 2—3 м, длиной 4—5 м. Все дети — мотоциклисты. Они свободно ведут мяч по площадке. Посередине улицы стоит регулировщик. Он зеленым и красным флажком регулирует движение на улице. Мотоциклист, доехавший до улицы, если регулировщик показывает красный флажок, останавливается, но мотор не выключает — он ведет мяч на месте. Если регулировщик поднимает зеленый флажок, то мотоциклисты могут проехать улицу без остановки — повести мяч бегом. Движение происходит в одном направлении.

*Методические указания.* Через некоторое время тренер подаст сигнал и дети меняют руку.

#### «ВЫЗОВ НОМЕРОВ»

*Задачи:* учить вести мяч, быстро реагировать на сигналы; воспитывать ответственность перед командой.

*Описание игры.* Дети делятся на несколько команд по 4—5 человек. В команде дети рассчитываются по номерам и становятся в колонну друг за другом. Перед каждой колонной составляют 5—6 булав на расстоянии 1—2 м одна от другой. Воспитатель называет номера (не по порядку). Вызванные дети начинают вести мяч, обводя первую булаву справа, вторую слева и т. д., а последнюю оббегают кругом и таким же образом возвращаются обратно. Выигрывает команда, уронившая меньше булав.

*Варианты.* Выигрывает команда, уронившая меньше булав и быстрее закончившая игру. Ребенок, быстрее выполнявший задание, дает команде очко. В конце игры очки подсчитываются и определяется команда-победительница.

#### «ЛОВЕЦ С МЯЧОМ»

*Задачи:* учить детей вести мяч в правильной стойке правой и левой рукой бегом, меняя направление и скорость передвижения; воспитывать честность и справедливость.

*Описание игры.* Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них водящий. Его цель — ведя мяч, осалить рукой кого-либо. Если ему это удастся — осаленный становится водящим, а водящий игроком.

*Методические указания.* Вначале роль водящего выполняет тренер, в дальнейшем — ребенок, свободно управляющий мячом.

### ЭСТАФЕТА С ВЕДЕНИЕМ МЯЧА

*Задачи:* учить детей вести, передавать и ловить мяч; воспитывать ответственность перед командой.

*Описание игры.* Дети делятся на команды по 5—6 человек и располагаются крестом. Вокруг команды чертится круг. Тренер указывает направление движения. После сигнала воспитателя первые в командах ведут мячи вокруг круга, возвращаются на свои места, передают мячи следующему по команде, а сами становятся в конец колонны. Побеждает команда, первая закончившая ведение мяча.

*Варианты.* 1. Игроки рассчитываются по порядку, тренер вызывает номера. 2. Включаются броски мяча в корзину. Сперва каждый ребенок бросает мяч в корзину, затем обводит круг и передает следующему по команде.

### ИГРЫ С ЛОВЛЕЙ, ПЕРЕДАЧЕЙ И ВЕДЕНИЕМ МЯЧА

#### «БОРЬБА ЗА МЯЧ»

*Задачи:* учить использовать изученные приемы, сочетать свои действия с действиями других игроков команды; воспитывать коллективизм.

*Описание игры.* Дети делятся на две команды и надевают отличительные знаки. Каждая команда выбирает капитана. Тренер в центре площадки подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются отбить его своим игрокам. Игроки команды, овладевшей мячом, передают мяч друг другу, а игроки противоположной команды стараются его перехватить. Команда, сделавшая пять передач, получает очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

*Методические указания.* Запрещается бежать с мячом (можно лишь вести его), толкать соперника.

#### «МЯЧ КАПИТАНУ»

*Задачи:* учить применять в игре разнообразные движения с мячом, согласовывать свои действия с действиями партнера; воспитывать коллективизм.

*Описание игры.* Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, нарисованный в конце чужой площадки. Дети бросают мяч своему капитану, а противники стараются перехватить мяч и передать его своему капитану.

*Методические указания.* Мяч можно вести, передавать товарищу по игре, нельзя бежать с ним.

### **ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С БРОСКАМИ МЯЧА В КОРЗИНУ**

#### **ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

1. Перебрасывание мяча произвольным способом через сетку или веревку, натянутую выше головы ребенка.

2. Метание мяча с расстояния 2—2,5 м в обруч, расположенный на полу, способом — снизу, сверху и из-за головы.

3. Метание мяча в баскетбольный щит, установленный на разной высоте.

#### **«ПЯТЬ БРОСКОВ»**

*Задачи:* учить детей бросать мяч в корзину; развивать меткость, точность движений; воспитывать честность и справедливость.

*Описание игры.* Дети располагаются на расстоянии 1,5—2 м от корзины. По сигналу тренера все бросают мячи в корзину. Побеждает тот, кто быстрее попадает пять раз в корзину и бросает мяч указанным способом.

#### **«МЕТКО В КОЛЬЦО»**

*Задачи:* учить детей сочетать ведение, остановку и броски мяча в корзину; воспитывать ответственность и выдержку.

*Описание игры.* Дети распределяются на команды по числу щитов на площадке и становятся в середине ее на указанное место. У первых в руках мяч. По сигналу тренера первые ведут мячи к щиту, останавливаются и бросают мячи игроку по команде. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий.

*Варианты.* Попавший в корзину повторяет бросок.

### **Приложение 3**

#### **Оборудование площадки и инвентарь для игры**

Площадка для игр с элементами баскетбола должна быть уменьшенной наполовину по сравнению со взрослой. Границей площадки являются боковые линии. В центре — круг для розыгрыша спорных мячей.

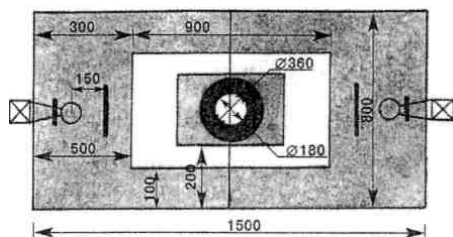
Корзины по размерам должны соответствовать стандартным, то есть иметь внутренний размер 45 см, длину сетки 40 см. Такой диаметр увеличивает вероятность попадания мяча. Корзины

подвешиваются не ниже 180 и не выше 200 см над уровнем площадки.

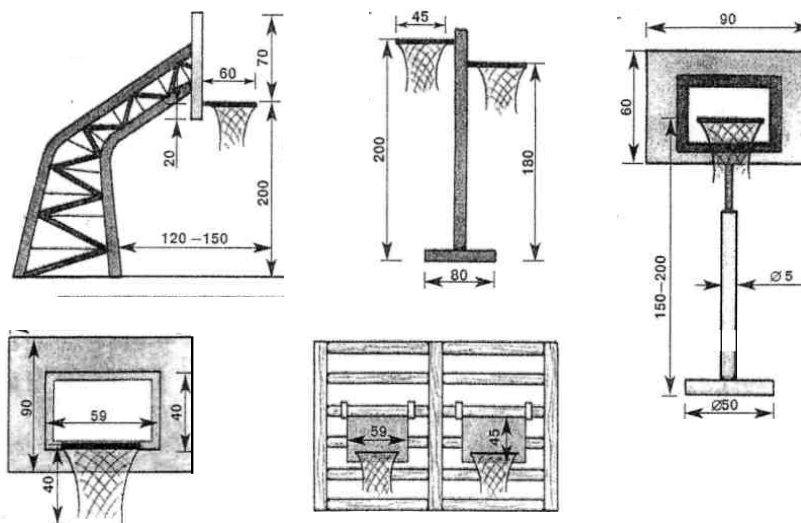
Щиты размером  $120 \times 90$  см изготавливаются из цельного прочного деревянного материала. Края обводят линией шириной 5 см, а сами щиты окрашивают в белый цвет. Стойку, у которой крепятся щиты, следует выносить на 1,2—1,5 м от лицевой линии в целях предупреждения травм.

В игре можно использовать мячи для мини-баскетбола или детские резиновые мячи диаметром 18—20 см. При обучении ведению мяча надо пользоваться такими, которые хорошо отскакивают от пола.

### Баскетбольная площадка



### Варианты крепления баскетбольных щитов



## Литература

1. *Адашкявичене, Э. И.* Баскетбол для дошкольников: Из опыта работы / Э. И. Адашкявичене. — М. : Просвещение, 1983.
2. *Адашкявичене, Э. И.* Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада / Э. И. Адашкявичене. — М. : Просвещение, 1992.
3. *Блудина, М. С.* Физкультура. 4 класс. Поурочные планы / М. С. Блудина, С. В. Емельянов. — Волгоград : Учитель, 2004.
4. *Вавилова, Е. Н.* Укрепляйте здоровье детей : пособие для воспитателя дет. сада / Е. Н. Вавилова. — М. : Просвещение, 1986.
5. *Волошина, Л. Н.* Играйте на здоровье! / Л. Н. Волошина. — М. : АРКТИ, 2004.
6. *Глазырина, Л. Д.* Методика физического воспитания детей дошкольного возраста : пособие для педагогов дошкол. учреждений / Л. Д. Глазырина, В. А. Овсянкин. — М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999.
7. *Глазырина, Л. Д.* Физическая культура — дошкольникам : программа и программные требования / Л. Д. Глазырина. — М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999.
8. *Глазырина, Л. Д.* Физическая культура — дошкольникам. Старший возраст / Л. Д. Глазырина. — М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999.
9. *Дереклеева, Н. И.* Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья / Н. И. Дереклеева. — М. : ВАКО, 2004.
10. *Егоров, Б. Б.* Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) : программно-методическое пособие / Б. Б. Егоров, В. Т. Кудрявцев. — М. : Линка-Пресс, 2000.
11. Игры и развлечения детей на воздухе / Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Л. С. Фурмина. — М. : Просвещение, 1983.
12. *Изергина, К. П.* Наш «взрослый» детский сад / К. П. Изергина [и др]. — М. : Просвещение, 1991.
13. *Литвинова, О. Л.* Система физического воспитания в ДОУ / О. Л. Литвинова. — Волгоград : Учитель, 2006.
14. *Макарова, О. С.* Игра, спорт, диалог в физической культуре начальной школы. Спортивно-игровые проекты для первого класса / О. С. Макарова. — М. : Школьная пресса, 2002.
15. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» / авт.-сост. Е. Ю. Александрова. — Волгоград : Учитель, 2006.
16. *Осокина, Т. И.* Физическая культура в детском саду / Т. И. Осокина. — М. : Просвещение, 1986.

17. *Пензулаева, Л. И.* Физкультурные занятия с детьми 5—6 лет / Л. И. Пензулаева. — М. : Просвещение, 1988.
18. *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. А. Рунова. — М. : Просвещение, 2005.
19. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры / авт.-сост. О. М. Литвинова. — Волгоград : Учитель, 2007.
20. Социальная технология научно-практической школы им. Ю. Ф. Змановского: Здоровый дошкольник / авт.-сост. : Ю. Е. Антонов, М. М. Кузнецова, Т. П. Марченко, Е. И. Пронина. — М. : АРКТИ, 2001.
21. *Страковская, В. Л.* 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В. Л. Страковская. — М. : Новая школа, 1994.
22. *Тарасова, И.* Баскетбол для самых маленьких / И. Тарасова // Обруч. — 2000. — № 2.
23. *Чеменева, А. А.* Коммуникативная технология физкультурного образования в подготовке к школе детей 5—7 лет : методическое пособие / А. А. Чеменева. — Н. Новгород : Нижегородский институт развития образования, 2009.
24. *Чеменева, А. А.* Педагогические условия моделирования физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста на основе индивидуально-дифференцированного подхода / А. А. Чеменева. — Н. Новгород, 2004.



## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ФОКа\*

Органичное использование физкультурно-оздоровительных комплексов в системе физкультурного образования детей старшего дошкольного возраста зависит от качества организации двигательной деятельности малышей в новых, незнакомых им условиях. Важность использования возможностей ФОКа в освоении детьми образовательных областей «Физическая культура», «Здоровье», «Безопасность»\*\* неизменно возрастает в связи с необходимостью создания условий для возможностей принятия ребенком базовых ценностей здоровья и физической культуры.

Однако при организации процесса физкультурно-оздоровительной работы с детьми в условиях ФОКа возникает ряд проблем:

- ✓ адаптация детей к условиям ФОКа;
- ✓ взаимодействие взрослого и ребенка старшего дошкольного возраста в физкультурно-оздоровительном процессе;
- ✓ учет индивидуальных особенностей детей при отборе содержания и организации основных и дополнительных организованных образовательных деятельности на базе ФОКа.

Проблема адаптации ребенка к новой среде должна решаться с учетом психологических особенностей детей старшего дошкольного возраста.

Достаточно сложной является и проблема взаимодействия взрослого и ребенка в организованной образовательной деятельности по физической культуре в условиях ФОКа. Поскольку в штате большинства ДОУ нет инструктора по физической куль-

---

\* Рекомендации составлены А. А. Чеменевой.

\*\* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.11.2009 г. № 655 «Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования».



туре, а воспитатель группы во время проведения организованной образовательной деятельности работает со второй подгруппой детей, основная нагрузка ложится на тренерский состав ФОКа. Но тренер обычно работает со спортивно одаренными детьми, ориентированными на спорт высоких достижений. Опыта физкультурного образования детей дошкольного возраста, посещающих ДОУ, тренерский состав ФОКа не имеет.

Поэтому специалистам ФОКа необходимо изучить особенности освоения движений детьми старшего дошкольного возраста, закономерности формирования у них двигательных умений, возможности педагогической коммуникации в физкультурном образовании дошкольников на разных этапах обучения детей движениям.

Существует ряд особенностей в освоении движений детьми 5—6 лет, связанных с тем, что ребенку, живущему в нашем непростом мире, приходится приспосабливаться к его условиям и он должен научиться выживать (к сожалению, приходится употреблять это слово), научиться работать над своей общей (крупной) моторикой, делая ее совершеннее, чаще всего прилагая для этого как физические, так и моральные усилия.

Старший дошкольник уже овладел основными видами движений, завершается освоение им специализированных локомоций и осуществляется переход к формированию новых двигательных систем, зависящих от ситуации деятельности и, на основе совершенствования органов чувств и движений, развития двигательных качеств.

Дети получили элементарные сведения о методах освоения двигательных действий (положительный, отрицательный перенос, целостное освоение), у них сформированы такие качества личности, как компетентность — владение своим телом, различными видами движений на уровне, соответствующем его возрасту, умение адекватно реагировать на изменение окружающей обстановки. Ребенок подводится к самостоятельному и творческому использованию результатов двигательной деятельности в постоянно меняющихся условиях окружающей среды.

По данным современных исследований, именно старший дошкольный возраст является практически наиболее важным для формирования движений, так как строение, функции и взаимодействие различных органов и систем достигают в этот период своего совершенства. У старших дошкольников благодаря

пластичности нервной системы, интенсивному созреванию мозжечка, подкорковых образований, коры, завершению дифференциации центров ассоциативных зон, улучшению механизма сопоставления слова с воспринимаемой действительностью, развитию кинестетического контроля возникает возможность осваивать все новые движения.

По данным Т. И. Осокиной \*, на шестом году жизни движения ребенка становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. У него развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога.

Дети обращают внимание на особенности разучиваемых движений, задавая вопросы педагогу, выясняют, почему следует выполнять их именно так, а не иначе. Педагог, объясняя, способствует созданию у ребенка мысленного представления о движении, его направлении, последовательности его составных частей. Отвечая на вопросы взрослого, дети пытаются анализировать простые движения, оценивать их качество, вычленять ведущие фазы, замечать ошибки и исправлять их. Сказанное свидетельствует о все большей осознанности восприятия дошкольником содержания движений.

По данным М. А. Руновой \*\*, отличительной особенностью старших дошкольников являются познавательная активность, интерес ко всему новому, яркому, высокая эмоциональность во время организованной образовательной деятельности. Поэтому, подчеркивает автор, в процессе управления движениями детей на занятии «важны определенная свобода и самостоятельность действий, стимулирующая творчество и инициативу детей».

Интересно мнение Л. Д. Глазыриной и В. А. Овсянкина \*\*\*. Говоря о проблеме организованного обучения шестилетнего ребенка движениям, они указывают на то, что в этом возрасте

---

\* *Осокина Т. И.* Физическая культура в детском саду. 3-е изд. М.: Просвещение, 1986.

\*\* *Рунова М. А.* Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. М.: Мозаика-Синтез, 2000.

\*\*\* *Глазырина Л. Д., Овсянкин В. А.* Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999.

дети способны управлять своим поведением, что оказывает воздействие на развитие психических познавательных процессов — памяти, внимания, мышления. Данные авторы предлагают учитывать в физическом воспитании детей 6-го года жизни следующие установки:

«— Необходимо придавать значение разным сторонам в процессе воспитания и обучения: содержанию передаваемых знаний, методам и приемам их преподнесения, а также организации деятельности детей на занятиях.

— На занятиях создавать условия для формирования поведения детей, подчиненного определенным нормам.

— Приучать детей активно участвовать в подвижных играх и физических упражнениях, применяя накопленные умения и навыки (играть самостоятельно, четко выполняя правила).

— Приучать детей играть в естественных условиях, используя особенности природного окружения в разные сезоны года.

— Учить детей проявлять творчество в разнообразной двигательной деятельности.

— Привлекать детей к участию в подготовке к физкультурным занятиям.

— Побуждать демонстрировать свои достижения в овладении разными видами движений, в проявлении ловкости, выносливости, смелости, находчивости; в сопереживании по поводу неудачи своих товарищей дружеским взаимоотношением, воспитывать заботливость по отношению к малышам».

С большинством этих утверждений нельзя не согласиться, особенно с теми, которые касаются специфики усвоения физкультурных знаний детьми старшего дошкольного возраста и особенностей осуществления организованной образовательной деятельности.

Педагог к концу этого периода дошкольного детства помогает ребенку овладеть таким содержанием двигательной деятельности, которое предполагает:

✓ самостоятельную подготовку ребенком своего организма для выполнения движений;

✓ сформированную привычку к ежедневным движениям (утренней гимнастике, комплексам по развитию двигательных качеств и т. п.);

✓ применение элементарных методов самоконтроля в процессе освоения основных видов движений;

✓ комплексное использование всех видов движений в решении двигательных задач.

В идеале старший дошкольник способен создавать новые, оригинальные движения, двигательные образы, предпринимает попытки использовать движения для построения своего тела (увеличения мышечной массы, коррекции осанки, уверенности и красоты движений), проявляя, таким образом, креативность.

В результате прохождения всех этапов формирования двигательной деятельности достигается высокий уровень овладения детьми движениями, который характеризуется следующими параметрами:

✓ мотивом движения становится желание ощутить эмоциональный подъем, чувство радости, ощущение самостоятельности;

✓ ребенок осознанно относится к движениям, способен управлять своим телом и его перемещениями в пространстве, достигая высокой точности;

✓ ребенок свободно владеет крупномоторными и мелкомоторными движениями, как циклического, так и ациклического скоростно-силового характера;

✓ знает основу техники и последовательность освоения движений, легко модифицируя их, создает новые движения, новые двигательные образы.

Анализ литературы показывает, что для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в движениях. При разумной педагогической направленности оно оказывает большое влияние на развитие личностных качеств ребенка.

Таким образом, движение при специально созданных оптимальных условиях становится источником физического, духовного, интеллектуального и социального развития дошкольника. Каковы же эти условия?

Первое — взаимодействие взрослого с ребенком в процессе специально организованной педагогом двигательной деятельности дошкольника. Второе — активная двигательная деятельность самого ребенка (Л. С. Выготский \*).

Необходимым условием полноценного овладения дошколь-

---

\* *Выготский Л. С.* Мышление и речь // *Выготский Л. С. Собр. соч. Т. 2. М., 1982.*

ником движениями является целенаправленное обучение. На протяжении ряда лет основной организационной формой формирования двигательной деятельности дошкольника являлись занятия. Практически все исследователи процесса овладения детьми движениями и роли взрослого в этом процессе отдали должное специально организованным занятиям, хотя обоснование их значимости было разным.

Дети в возрасте 5—6 лет обладают развитым творческим воображением, колоссальной потребностью в движениях, что помогает им овладевать сложным программным материалом. Организованная образовательная деятельность по физической культуре — необходимый компонент педагогического процесса, поскольку это основная форма формирования движений дошкольника, развития оптимальной двигательной активности детей и их личностных качеств.

Говоря о теоретических основах физкультурной организованной образовательной деятельности, большинство авторов ссылаются на современные многочисленные научные исследования и опыт практических работников. Они считают, что эффективность организованной образовательной деятельности в дошкольных учреждениях во многом определяется пониманием ее значимости, которая состоит в том, чтобы:

- ✓ обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованные, оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
- ✓ удовлетворять естественную биологическую потребность дошкольника в движении;
- ✓ формировать двигательные умения и навыки, физические качества;
- ✓ дать возможность каждому ребенку продемонстрировать свои двигательные умения сверстникам и поучиться у них;
- ✓ создать условия для разностороннего развития детей, когда движения и двигательные действия в необычных ситуациях способствуют активизации мышления, поиску адекватных форм поведения, встрече с красивым и увлекательным миром физической культуры.

Мы предлагаем следующие формы осуществления организованной образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников, возможные в условиях как ДОУ, так и ФОКа.

1. По месту проведения:
  - ✓ на воздухе;
  - ✓ в спортивном зале;
  - ✓ в тренажерном зале;
  - ✓ в бассейне.
2. По содержанию:
  - ✓ основные виды движений и общеразвивающие упражнения;
  - ✓ спортивные игры;
  - ✓ спортивные упражнения.
3. По форме проведения:
  - ✓ традиционная;
  - ✓ сюжетная;
  - ✓ сюжетно-игровая;
  - ✓ тренировка;
  - ✓ тематическая;
  - ✓ интегрированная;
  - ✓ комплексная и др.
4. По приоритетности задач:
  - ✓ оздоровительной направленности;
  - ✓ обучение физическим упражнениям.
5. По дидактическим целям:
  - ✓ с преимущественно новым программным содержанием;
  - ✓ направленная на закрепление программного содержания;
  - ✓ смешанная.

Основными условиями успешности овладения дошкольниками основными видами движений в данных формах являются:

- ✓ лично ориентированное взаимодействие взрослого с ребенком на основе полноценной реализации функций педагогической коммуникации;
- ✓ качество предметно-пространственной среды, созданной взрослым для организации и проведения занятия (эстетичность, эргономичность, гигиеничность и пр.);
- ✓ рациональная форма проведения занятия, учитывающая этапность овладения детьми движениями;
- ✓ отбор доступного детям данного возраста двигательного содержания, использование эффективных методов и приемов в зависимости от степени здоровья детей и их физической подготовленности.

Исходя из специфики движений ребенка 5—6 лет и особен-

ностей их формирования в условиях специально организованного обучения, необходимо сделать следующие выводы.

✓ Организованная образовательная деятельность по физической культуре является ведущей формой обучения детей основным движениям.

✓ Физиологические и психологические особенности детей старшего дошкольного возраста позволяют предположить возможность варьирования способов взаимодействия педагога с ними на основе изменения содержания функций педагогической коммуникации.

✓ Изменение характера взаимодействия педагога с ребенком старшего дошкольного возраста в организованной образовательной деятельности по физическому развитию детей, в условиях полноценной реализации соответствующей коммуникативной модели, повлечет за собой, по нашему мнению, повышение качества организованной образовательной деятельности и, как следствие, обеспечит успешность овладения ребенком движениями.

Все вышесказанное подводит нас к пониманию важности решения проблемы взаимодействия взрослого и ребенка дошкольного возраста в организованной образовательной деятельности по физическому развитию детей в условиях ФОКа.

Тренер ФОКа должен понимать, что процесс формирования моторной сферы дошкольников, организованный взрослым, в первую очередь должен быть обусловлен главенствующей целью, которую ставит педагог, работая над движениями с детьми разных периодов дошкольного детства.

Если для работающего с малышами эта цель — развить то, что было заложено в ребенке генетически, то для воспитателя детей старшего дошкольного возраста — фактически навязать определенные установки, принятые в современном мире. На самом же деле целью педагога должны быть гармоничное физическое развитие ребенка, коррекция его физических недостатков, чтобы тот мог комфортно чувствовать себя среди других людей.

Успешность ребенка в овладении деятельностью предполагает умение определять цель, понимание содержания деятельности и ее структурных компонентов, планирование и умение действовать согласно плану, качество реально совершаемых действий и достижение положительных результатов деятельности. Основным критерием успешности является результат.

Цель педагога (тренера, инструктора по физической культуре) — гармонизация генетически заложенной от природы в ребенке потребности в движении и волевых усилий, необходимых старшему дошкольнику, направляющему эту активность на построение собственного здорового и выносливого организма.

Чтобы достичь этих целей, педагоги должны полноценно реализовать функции педагогической коммуникации, которые позволяют сделать процесс специально организованного взрослого обучения детей движениям более эффективным, обеспечивая тем самым успешность овладения ими особенностями движений.

На наш взгляд, реализация функций педагогической коммуникации во многом будет зависеть от этапа овладения детьми основными видами движений и характера организованной образовательной деятельности.

В классической теории физического воспитания процесс обучения движениям предполагает прохождение следующих этапов (по Д. В. Хухлаевой)\*.

1. Первоначальное разучивание — создание целостного представления о движении и формирование умения выполнять его в общих чертах.

2. Углубленное разучивание — создание правильного представления о каждом элементе техники движения, выработка умения четко и слитно выполнять их.

3. Закрепление навыка и совершенствование техники — закрепление приобретенного умения в виде навыка, а также выработка умения применять его различных условиях, изменяющихся ситуациях (в соревновательной, игровой форме).

Рассмотрим наиболее часто используемые для обучения детей 5—6 лет движениям формы проведения организованной образовательной деятельности.

✓ Традиционная структура — обучающего характера. Используется в основном на начальном этапе овладения ребенком движением (первоначальное разучивание).

✓ Тренировка — закрепляющего характера. Используется на этапе совершенствования движения, когда у ребенка сформир-

---

\* Хухлаева Д. В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. М., 1984.



рован двигательный навык и есть возможность на его основе наращивать амплитуду движения, регулировать нагрузку, формируя физические качества и свойства дошкольника (второй этап).

✓ Сюжетного характера — уровень двигательного творчества, создания образа тела на основе имеющихся двигательных навыков и моторного опыта (третий этап).

✓ Игра — закрепление умения использовать движения в игровой ситуации, проявлять физические и морально-волевые качества (третий этап).

Каковы же функции коммуникации, в которую вступает педагог, руководящий развитием движений дошкольника, непосредственно влияющие на характер обучения детей 5—6 лет, повышая качество и эффективность организованной образовательной деятельности по физическому развитию?

На наш взгляд, варианты *моделирования педагогической коммуникации* с помощью варьирования содержания ее функций следующие:

✓ информационная (получение информации о начале и конце движения, его качественных и количественных параметрах, ориентация в пространстве и пр.);

✓ эмоционально-экспрессивная (выражение лица, интонации, выразительность движений педагога и т. п.);

✓ управляющая функция (управление педагогом собой в процессе коммуникации и воздействия на детей с целью получения результата от коммуникации).

В чем *специфика* реализации этих функций в организованной образовательной деятельности по физической культуре?

*Информационная функция* педагогической коммуникации в данном случае направлена на:

✓ передачу педагогом информации о характере движения, его особенностях, технике, начале и конце движения; информации об участии в движении опорно-двигательного аппарата; о качестве движения; расширение информационного поля ребенка, включение в него дополнительных информационных блоков: ориентировка в пространстве, здоровый образ жизни, использование физкультурных пособий и оборудования;

✓ получение этой информации ребенком.

Способы передачи информации:

✓ вербальный (речевое высказывание) — сообщение, команда, комментарий: пояснение, разъяснение, оценка;

✓ невербальный — мимика, жесты; показ движения; движение как сопровождение словесного сообщения; звуковой сигнал — свисток, хлопок в ладоши, звуки бубна, колокольчика; музыкальный аккорд, как сигнал к началу движения; смена характера музыкального произведения, как информация о смене характера движения; показ информационных карточек, моделей, схем.

Качество полученной ребенком вербальной информации (отсюда качество его движений) зависит от:

✓ характера речевого сообщения (содержание, объем);  
✓ качества речи воспитателя (соответствие литературным нормам и правилам, характеру организованной образовательной деятельности).

Качество невербальной информации характеризуется многими параметрами, основными из которых можно считать:

✓ владение педагогом невербальными средствами общения (мимикой, жестами и пр.);  
✓ продуманность и содержательность используемой графической информации;  
✓ качество используемой музыки, ее информативность.

Способ передачи информации в той или иной форме организации двигательной деятельности влияет на характер двигательной активности дошкольника, а следовательно, и на эффективность всего занятия в целом.

Обучение движениям на разных занятиях происходит по-разному, в зависимости от этапа обучения и, как следствие, способа проведения занятия. Отсюда характер информации, которую необходимо передать дошкольнику, также будет различаться как по содержанию, так и по способу передачи.

Например, использование музыкального сопровождения на этапе первоначального обучения движениям не несет положительной информационной нагрузки. Для ребенка приоритетными являются музыка, ее характер и содержание. Поэтому, когда дошкольник выполняет под музыку движение, техника которого ему плохо знакома, он не прислушивается к реакции своего организма на движение, не управляет движениями своего тела, а также не слышит регулирующей информации со стороны взрослого. В результате ребенок пытается подстроить свои движения (зачастую неосознанно) под ритм, темп музыкального сопровождения. В итоге закрепляется неправильная техни-

ка движений и упражнений, что ведет к ухудшению здоровья детей (сбивается дыхание, деформируется опорно-двигательный аппарат, нарушаются функции внутренних органов).

В то же время, если движение носит имитационный характер (подражание животным, явлениям природы и пр.), а музыкальное произведение указывает на содержание движений, технику их выполнения, то включение подобной музыки в занятие будет информационно оправдано.

*Эмоционально-экспрессивная функция* проявляется:

- ✓ во внешнем облике педагога: специальной спортивной одежде — эстетичной, приятного цвета, соответствующей погодным условиям и характеру выполняемых движений; необычных, вызывающих у детей интерес, положительные эмоции деталей костюма (красивый свисток, яркая, красочная эмблема и пр.);

- ✓ в гармоничности и выразительности движений педагога, ярком и целостном образе движения, демонстрируемого детям;

- ✓ в образности и эмоциональности речи, заинтересованном характере высказываний, смене эмоциональной окраски речи в зависимости от ситуации и задач, поставленных на занятии;

- ✓ в реализации принципа фасцинации (очарования) — при передаче информации о движении, его характере или используемом оборудовании педагог должен пытаться очаровать, заинтересовать ребенка, используя интонацию, раскрывая интересные для дошкольника стороны изучаемого объекта;

- ✓ в соблюдении педагогом и ребенком ритуалов, свойственных занятиям физкультурой и спортом, — красивые построения, приветствия, атрибутика;

- ✓ в использовании (в соответствии с этапом обучения движениям) произведений искусства (музыки, литературы), несущих эмоциональную нагрузку, способствующих формированию выразительности движений, создающих дополнительную мотивацию к движению и облегчающих восприятие необходимой информации.

Одним из примеров реализации данной функции является применение нестандартного оборудования в организованной образовательной деятельности по физической культуре. Необычная форма, яркие цвета, сюжетный характер пособий привлекают детей, создавая дополнительную мотивацию освоения движений (например, гимнастические мячи с «ушами», перламутровых оттенков или с изображением положительных эмоций);

цепочки из полосатых мячей, меняющих свой цвет при вращении; яркие, необычной формы «тапочки гномов» с массажной вкладкой и др.).

Музыка на заключительных этапах освоения движения выполняет двойную эмоционально-экспрессивную функцию. Дети на основе хорошо освоенных движений строят новые, импровизируют, соотнося свои двигательные действия с характером и содержанием музыкального произведения.

Подобное двигательное самовыражение несет информацию от ребенка педагогу об удовлетворенности детей движениями, их эмоционально-положительном состоянии, понимании смысла музыкального произведения и образов, которые она создает в их сознании.

В то же время правильный подбор педагогом музыкальных произведений позволит регулировать характер движений, придавать им определенную эмоциональную окраску (например, полетность бега, экспрессивность и хорошая амплитуда общеразвивающих упражнений и пр.).

*Управляющая функция* проявляется в саморегуляции педагогом своего поведения — движений, речи в процессе передачи информации и в воздействии на детей с помощью методов обучения и воспитания.

В частности, на занятиях по физической культуре педагог меняет темп и характер своего движения в процессе объяснения техники движений либо давая таким образом информацию о темпе или амплитуде выполняемого движения; осуществляет подбор способов организации детей на занятии с целью облегчения передачи информации или получения информации от них о проблемах в освоении движения.

Например, регулируя переход изученного в организованной образовательной деятельности по физическому развитию детей движения в самостоятельную двигательную деятельность дошкольников, педагог может использовать виртуальную информационную «корзинку», предлагая детям загрузить в нее те движения, упражнения, подвижные игры, которые ребята хотели бы взять с собой на прогулку, наполнить ими двигательные перерывы между занятиями и т. п.

Таким образом, реализация содержательного компонента функций педагогической коммуникации педагогом, по нашему мнению, позволит обеспечить успешность овладения детьми

движениями независимо от этапа этого процесса, формы проведения организованной образовательной деятельности по физическому развитию детей и нестандартных условий ФОКа.

И, наконец, третья, но не последняя по значимости проблема — учет индивидуальных особенностей детей на занятиях в ФОКе.

Даже четко очерченное программами содержание работы с дошкольниками по развитию движений не может быть освоено всеми детьми в условиях современных ФОКов, поскольку не учитывает проблемы со здоровьем (психическим и физическим), уровень физического развития воспитанников ДОУ, их гендерные особенности. Поэтому даже самое совершенное содержание программ необходимо подвергнуть корректировке, адаптируя его к реальности образовательной практики.

Руководствуясь нормативной базой дошкольного образования, и в первую очередь санитарными нормами и правилами, регламентирующими деятельность учреждений образования, мы выделили следующие направления реализации индивидуально-дифференцированного подхода к физкультурно-оздоровительной работе с детьми:

- ✓ здоровье детей;
- ✓ уровень физического развития;
- ✓ степень физической подготовленности;
- ✓ уровень двигательной активности (степень подвижности);
- ✓ полоролевые особенности (количественные и качественные характеристики).

На основании обследования дошкольников специалистами создается обобщенный портрет контингента детей, занимающихся в ФОКе, в котором выделяются следующие подгруппы (см. табл.).

**Основания для реализации дифференцированного подхода к детям в процессе физкультурного образования**

По состоянию здоровья	По уровню физического развития	По степени физической подготовленности	По уровню двигательной активности	По полу
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Здоровые</li> <li>✓ Часто болеющие</li> <li>✓ Имеющие патологии</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Нормальное</li> <li>✓ Опережающее</li> <li>✓ С отставанием</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Высокая</li> <li>✓ Средняя</li> <li>✓ Низкая</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Высокий</li> <li>✓ Средний</li> <li>✓ Низкий</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Мальчики</li> <li>✓ Девочки</li> </ul>

В соответствии с процентным соотношением детей в той или иной группе производится отбор и дифференциация содержания физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Основой содержания физического воспитания являются физические упражнения. Поэтому, реализуя индивидуально-дифференцированный подход к детям, необходимо четко развести подходы к отбору физических упражнений для разных категорий дошкольников.

Особое внимание мы уделяем отбору содержания физических упражнений для часто болеющих детей.

Физическая нагрузка на ослабленных детей должна увеличиваться постепенно. Учитывая данные специальной литературы, мы выделили определенные критерии отбора содержания физических упражнений для часто болеющих детей.

Для подвижных игр это ограничение:

- ✓ интенсивных подвижных игр;
- ✓ игр с элементами соревнований;
- ✓ игр, связанных со статическими нагрузками.

В то же время планируются подвижные игры:

- ✓ с преобладанием циклических упражнений;
- ✓ на развитие двигательного воображения;
- ✓ сюжетные;
- ✓ со сменой нагрузки на различные группы мышц;
- ✓ хороводные, включающие танцы и пение.

Общеразвивающие упражнения подбираются на:

- ✓ активизацию разных групп мышц;
- ✓ укрепление мышц шеи (повороты головы в стороны, вверх, вниз с сопротивлением своими руками), поглаживание и похлопывание шеи и воротниковой зоны;
- ✓ улучшение кровоснабжения внутренних органов (особенно местного крово- и лимфообращения) (например приседания);
- ✓ развитие и укрепление дыхательной мускулатуры, мышц диафрагмы (например упражнения на развитие мышц плечевого пояса, туловища, нижних конечностей);
- ✓ улучшение вентиляционной способности легких;
- ✓ коррекцию опорно-двигательного аппарата (упражнения с предметами, у гимнастической стенки, с использованием тренажеров).

Среди основных движений предпочтение отдается:

- ✓ дозированному бегу;

- ✓ ходьбе со сменой темпа и направления;
- ✓ ходьбе в чередовании с бегом;
- ✓ ходьбе на согнутых ногах;
- ✓ бегу на месте;
- ✓ медленному бегу по пересеченной местности;
- ✓ прыжкам со скакалкой;
- ✓ плаванию.

Планируя основные виды движений, общеразвивающие упражнения и подвижные игры для часто и длительно болеющих детей, особое внимание мы обращали на создание у них эмоционально-положительной мотивации к выполнению тех или иных движений и упражнений. Кроме того, важным условием проектирования двигательного содержания организованной образовательной деятельности для часто болеющих детей является наличие упражнений и игр на формирование навыков рационального дыхания.

Стимулирование функции дыхания может осуществляться с применением разных методик и технологий. Наиболее часто используемые: «Развивающая педагогика оздоровления» В. Т. Кудрявцева и Б. Б. Егорова; «Оздоровительная технология “XXI век”» Ю. Ф. Змановского; «Воспитательно-образовательная работа с часто болеющими и ослабленными детьми в дошкольном учреждении» Т. Л. Богоиной и др.

Однако все они включают три основных направления работы над дыханием:

- ✓ стимулирование легочного дыхания;
- ✓ развитие диафрагмального дыхания;
- ✓ обучение правильному носовому дыханию.

Средства формирования навыков рационального дыхания могут выбираться в зависимости от особенностей контингента детей и включать:

- ✓ пение и декламацию (программа М. Л. Лазарева «Здравствуй!»);
- ✓ гимнастику дыхательных мышц (методики К. П. Бутейко, А. Н. Стрельниковой, П. П. Болдурчиди и др.);
- ✓ обучение технике дыхания (Е. А. Аркин, Б. В. Шеврыгин, Б. С. Толкачев и др.);
- ✓ циклические движения (Ю. Ф. Змановский, Г. П. Юрко, Е. Н. Вавилова, Н. И. Бочарова, Е. В. Хрушев, С. Д. Поляков и др.).

Естественно, что содержание физического воспитания часто болеющих детей сочетается с оздоровительными и профилактическими мероприятиями, которые включают:

- ✓ закаливание в сочетании с массажем грудной клетки;
- ✓ УФО, применение электроаэрозолей, эндонозальный электрофорез;
- ✓ паровые ингаляции травами;
- ✓ кислородный коктейль;
- ✓ тубусное кварцевание носоглотки;
- ✓ витаминотерапию;
- ✓ использование биодобавок к пище (например, препаратов ЗАО «Биофит») и др.

Процесс оздоровления детей обеспечивает непрерывность лечебно-профилактической работы с детьми в течение всего времени пребывания ребенка в ДООУ. Оздоровительные процедуры могут быть организованы в специальной форме (например посещение фитобара, ингалятория, физиокабинета, массажного кабинета и других расположенных на базе ФОКа оздоровительно-профилактических кабинетов).

Решение проблем, возникающих при отборе содержания формирования двигательной деятельности дошкольников с *разным уровнем физической подготовленности*, связано с учетом показателей освоения детьми основных видов движений, развития у них физических и волевых качеств.

Детям с высокими показателями физической подготовленности рекомендованы задания, направленные на совершенствование двигательных умений и навыков. Им можно предложить игровые двигательные задания с проблемно-творческим содержанием, упражнения из разных исходных положений, в необычных условиях, знакомые упражнения в новых сочетаниях (в парах). Можно использовать элементы акробатики, художественной гимнастики, «беби-йогу» и пр.

Для занятий с дошкольниками, имеющими показатели физической подготовленности среднего уровня, используются задания, позволяющие более основательно совершенствовать технику движений и упражнений. Кроме того, для этих детей подбираются игры и упражнения на развитие волевых качеств личности.

Низкие показатели физической подготовленности обычно характерны для дошкольников, имеющих проблемы со здоровьем.



Они часто неадекватно оценивают свои двигательные возможности, не уверены в собственных силах. Для них характерно крайнее проявление эмоций — либо стеснительность и застенчивость, либо агрессивность и обидчивость. Поэтому упражнения для этой категории воспитанников, на наш взгляд, должны быть простыми по технике, но не исключающими возможности усложнения самими детьми. Большинство движений и упражнений хорошо знакомы дошкольникам. Педагогу следует опираться на основные виды движений, так как ребенок имеет возможность проявить при их освоении компетентность. Хорошо зарекомендовали себя в работе с такими детьми хороводные подвижные игры, игры с одинаковыми движениями, выполняемыми всеми детьми.

Дифференцированная работа с дошкольниками, имеющими *разный уровень двигательной активности*, строится на основе учета следующих рекомендаций.

✓ Для детей с высокими двигательными возможностями планируются задания, связанные с обогащением их двигательного опыта, упражнения и игры на развитие внимания, координации движений, ловкости, требующие точности выполнения действий.

✓ Детям со средними двигательными возможностями нужны задания, направленные на совершенствование техники выполнения физических упражнений, на качественное их воспроизведение. Предлагаются наиболее сложные варианты двигательных заданий, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств.

✓ Детям с низкими двигательными возможностями нужны задания, направленные на освоение техники разучиваемых упражнений, на освоение быстроты и скорости движений, на быстрое переключение с одного движения на другое.

В работе с дошкольниками, *имеющими серьезные проблемы со здоровьем*, важно помнить главное правило — «Не навреди!». Ряд авторов выделяет некоторые упражнения, которые могут значительно ухудшить здоровье детей, имеющих ту или иную патологию, либо наоборот — стабилизируют их физическое состояние и будут способствовать его улучшению.

Приведем наши рекомендации, которые мы использовали при планировании содержания работы с детьми на физкультурных занятиях.

**Регулирование физической нагрузки  
для детей с проблемами в здоровье**

Проблема со здоровьем	Рекомендуется	Нежелательно
Нарушения осанки	Контроль осанки у стенки, с приседаниями; и. п. лежа на спине, животе, упор на коленях, четвереньках; упражнения в равновесии, на координацию; подвижные игры с тренировкой правильной осанки («Паук и мухи»)	Упражнения на «скручивание», ограничивается скоростной бег, упражнения из и. п. сидя, прыжки; упражнения на повышение мобильности позвоночника и растяжку
Плоскостопие	Босохождение, корригирующие упражнения, упражнения с массажерами, роликowymi досками, ходьба по неровной поверхности и пр.; плавание; специальные виды ходьбы — на пятках, наружном крае стопы, носках и пр.; упражнения с захватыванием предметов пальцами ног; массаж стоп	Длительный медленный бег, спрыгивание; ограничения в отдельных видах ходьбы и прыжков (по рекомендации врача), ходьба на внутренней стороне стоп
Заболевания органов дыхания	Упражнения на тренировку полного дыхания с удлиненным вдохом, звуковая гимнастика; упражнения для верхнего плечевого пояса, ходьба, бег; подвижные игры большой и средней степени подвижности; упражнения с отягощением, сопротивлением	Сложно координированные упражнения; упражнения в быстром темпе; на задержку дыхания и натуживание; ограничения в использовании спортивных упражнений
Заболевания сердечно-сосудистой системы	Ходьба по ровной поверхности в медленном темпе, дозированный равномерный медленный бег, плавание, общеразвивающие упражнения на все группы мышц, особенно на плечевой пояс, спину и нижние конечности;	Упражнения с задержкой дыхания, резким изменением темпа и положения тела, длительным статическим напряжением; бег на длинные дистанции; ограничение прыжков, силовых упражнений;

Окончание табл.

Проблема со здоровьем	Рекомендуется	Нежелательно
	круговые вращения в плечевом суставе, боксирование, попеременные выпады с покачиванием; упражнения на развитие диафрагмального дыхания	нежелательно участие в играх соревновательного характера
Болезни органов пищеварения	Общеразвивающие упражнения без резких движений и без упражнений, вызывающих сотрясение организма; элементы спорта; специальные упражнения на больших гимнастических мячах; упражнения в диафрагмальном дыхании, для мышц брюшного пресса	Поскоки, прыжки, упражнения с натуживанием; уменьшение нагрузок на мышцы брюшного пресса; упражнения из и. п. лежа на животе
Заболевания почек и мочевыводящих путей	Упражнения для мышц брюшного пресса, таза, нижних конечностей, спины; и. п. — лежа на спине, боку, стоя на четвереньках; массаж живота, затылочной части головы; психогимнастика; упражнения в расслаблении; дыхательные упражнения	Плавание, ходьба на лыжах, ограничение подвижных игр на воздухе; ограничение времени пребывания в воде при занятиях плаванием; акробатические упражнения
Заболевания нервной системы	Упражнения на выносливость; ритмическая гимнастика (А. И. Бурениной); прикладные упражнения; игровая форма проведения организованной образовательной деятельности; различные виды психогимнастик; упражнения на релаксацию	Двигательные парадоксы, сложно координированные движения и упражнения (например, равновесие на скамейке); ограничение времени подвижных игр, требующих высокого эмоционального напряжения (игр-соревнований)

Однако мы согласны с положениями теоретиков физического воспитания в том, что любые физические упражнения лишь временно исключаются из двигательного содержания орга-

низованной образовательной деятельности. Особенно это касается основных видов движений. Изменяя их дозировку под контролем врача ФОКа или специалиста ЛФК, можно расширить адаптационные возможности детей, имеющих проблемы со здоровьем.

Учет *пололовых особенностей и предпочтений* детей при отборе двигательного содержания не означает, что все физические упражнения должны быть разделены на «мальчиковые» и «для девочек». Основной двигательный материал, имеющийся в большинстве программ по физическому воспитанию дошкольников, приемлем при обучении движениям детей обоего пола. Однако есть движения, выполнение которых наиболее благотворно влияет как на формирование моторной сферы, так и на развитие физических качеств детей разного пола.

Для мальчиков это такие упражнения, как отжимания, ходьба на руках в паре, перекаты, ползание на животе, спине, ягодицах с помощью рук, метание на дальность и в цель, подвижные игры со сложно координированными движениями, бегом и ходьбой с заданиями, спортивные игры — баскетбол, футбол, хоккей. Для девочек — элементы художественной гимнастики, подвижные игры с лазанием, подлезанием, с исключением длительного статического положения.

Поскольку именно занятия являются ведущей формой обучения детей движениям, то именно при их планировании более тщательно продумывается организация деятельности детей с учетом индивидуально-дифференцированного подхода к их здоровью и физическому развитию.

Дети в возрасте 5—6 лет обладают развитым творческим воображением, огромной потребностью в движениях, что помогает им овладевать сложным программным материалом. Занятие по физической культуре — необходимый компонент педагогического процесса, поскольку это основная форма формирования у школьника движений, развития оптимальной двигательной активности и личностных качеств.

Здесь может иметь место как внешняя, так и внутренняя дифференциация. Вариант внешней дифференциации — деление детей на подгруппы по разным основаниям (например, подгруппа детей старшего дошкольного возраста с опережающим уровнем физического развития и первой группой здоровья). При такой организации есть возможность более тщательно планиро-

вать работу с детьми по профилактике заболеваний и обеспечить адекватную физическую нагрузку каждому ребенку.

Организация физического воспитания детей зависит также от уровня их двигательной активности.

В. Н. Шебеко и др.\* выделили метод деления детей на подгруппы по уровню развития основных движений: «А» — высокий результат, «Б» — средний результат, «В» — низкий результат.

Ими предлагаются следующие варианты организации детей на занятиях по физической культуре на основе деления на группы:

✓ все группы детей получают задание, одинаковое по содержанию и по способу выполнения. Например, группа «А» выполняет прыжки из низкого приседа, группа «Б» — отталкиваясь одной ногой от стены, группа «В» — из обруча в обруч;

✓ каждой группе определяется разный по содержанию, но одинаковый по способам выполнения материал. Например, группа «А» выполняет прыжки через предметы, поставленные в ряд; «Б» — прыжки из обруча в обруч; «В» — прыжки через линии, начерченные на полу;

✓ каждая группа получает задание, разное по содержанию и способу выполнения: группа «А» выполняет прыжки с места на возвышение; «Б» — прыжки в длину с места, перепрыгивая препятствия; «В» — подпрыгивание на двух ногах, продвигаясь боком.

Невозможно не согласиться с утверждением данных авторов, что дифференцированная организация образовательной деятельности по физической культуре зависит от этапа обучения движениям. Первый этап — знакомство с упражнением: двигательные задания носят общий характер, то есть все группы работают вместе. На втором этапе — этапе усвоения учебного материала — каждая группа выполняет свое, специально для нее предназначенное задание. Этап совершенствования техники движений и упражнений (третий) также требует коллективных действий детей, поэтому здесь нет необходимости в делении воспитанников на подгруппы.

Другим вариантом организации образовательной деятельности по физическому развитию детей является обеспечение

---

\* Шебеко В. Н., Ермак Н. Н., Шишкина В. А. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие для средних педагогических учебных заведений. М.: Издательский центр «Академия», 1996.

работы в ФОКе физкультурных кружков и спортивных секций. Здесь реализуются интересы и возможности детей, а в рамках спортивных секций велика вероятность раскрытия особой спортивной одаренности ребенка.

Организация кружков по физическому воспитанию детей строится на основе содержания дошкольной образовательной области «Физическая культура», поэтому контингент ребят, посещающих кружок, комплектуется исходя из интересов детей. Участниками кружка могут стать дети первой, второй и даже третьей группы здоровья, с разным уровнем физической подготовленности. Чаще всего это кружок общей физической подготовки.

Спортивная секция ориентирована на здоровых детей с хорошим или высоким уровнем физической подготовленности и работает по специальной программе. Организация работы секции предполагает высокую физическую нагрузку. Внутри секции может быть организована индивидуальная работа с одаренными детьми.

Внутренняя дифференциация наиболее сложна, так как ее реализация предполагает использование в ходе занятия таких способов организации, как:

- ✓ нормирование нагрузки:
  - варьирование исходного положения;
  - дозировка упражнений (количество повторений, длительность, интенсивность);
  - регламентация участия детей в подвижных и спортивных играх;
- ✓ организация отдыха детей (между комплексами упражнений, в процессе проведения подвижных игр, между частями занятия — в зависимости от проблемы ребенка);
- ✓ обеспечение самостоятельной работы детей по специальным двигательным программам (с воспитателем или по карточкам и схемам).

Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми предполагает отбор наиболее эффективных методов и приемов. При построении процесса обучения детей движениям на основе индивидуально-дифференцированного подхода выбор методов физического воспитания имеет немаловажное значение.

Естественно, что усвоению дошкольниками двигательного

опыта и качественному их развитию будет способствовать комплексное применение педагогом как общедидактических методов — информационно-рецептивного, репродуктивного, проблемного обучения, — так и специфических методов физического воспитания — метода строго регламентированного упражнения, игрового, соревновательного, круговой тренировки и пр.

В работе с ослабленными, часто болеющими детьми, имеющими различные патологии здоровья, необходимо как можно чаще использовать игровые приемы и методы работы как для формирования позитивного настроения при обучении движениям, так и для создания дополнительной мотивации на двигательную активность. В то же время следует ограничить использование соревновательного метода и метода круговой тренировки, так как они предусматривают высокий уровень как психоэмоционального, так и физического напряжения.

Детям с опережающим уровнем физического развития необходимо обеспечить условия для полноценного использования ими своих двигательных возможностей, применяя с этой целью метод творческих заданий. Создавая новые движения, пользуясь уже имеющимся двигательным опытом, ребенок утверждает в своих силах, а придумывая новые правила для подвижных игр, самостоятельно регулирует нагрузку, удовлетворяя естественную потребность в движении. Метод круговой тренировки обеспечит этим детям оптимальное наращивание мышечной массы, тренировку различных систем организма, будет способствовать повышению работоспособности.

Организуя двигательную деятельность, необходимо учитывать и полоролевые особенности старших дошкольников. Для мальчиков благоприятным будет режим высокой двигательной активности, а для девочек — средней. Мальчикам нужен простор, поэтому для них предпочтительнее занятия на улице. Девочкам особое внимание нужно уделять при организации подвижных игр — они обычно пассивны и им нужна дополнительная мотивация.

При обеспечении организованной образовательной деятельности необходимо учитывать даже предпочтения детей в одежде — девочки увереннее чувствуют себя в лосинах, топиках, цветных футболках, а мальчики предпочитают свободные, не сковывающие движений шорты и футболки спокойного, нейтрального цвета.

Результатом адекватного отбора содержания и правильной организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками в ФОКе на основе индивидуально-дифференцированного подхода являются снижение простудной и общей заболеваемости детей, стабилизация (или улучшение) их физического состояния, повышение уровня физической подготовленности, эмоционально-положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом.

Таким образом, несмотря на серьезность проблем, возникающих при обеспечении организованной образовательной деятельности с детьми дошкольного возраста в условиях ФОКа, ориентируясь на данные рекомендации и пройдя соответствующую курсовую подготовку, и тренеры ФОКа, и инструкторы по физической культуре ДОУ смогут эффективно использовать новые возможности для здоровьеобеспечения детей в процессе физкультурного образования.





**МЕТОДИЧЕСКОЕ И ДИДАКТИЧЕСКОЕ  
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ  
В УСЛОВИЯХ ФОКа**

**Перспективное планирование к программе  
организованной образовательной деятельности  
комплексного вида по физическому развитию  
детей дошкольного возраста (5–6 лет)  
«Физическая культура»**

Разработано под общей редакцией доктора педагогических наук, профессора В. Т. Чичикина авторским коллективом в составе: С. Ю. Миронычевой (заведующая МДОУ № 121 Автозаводского района г. Нижнего Новгорода), Л. Б. Смирновой (методист МДОУ № 121), Е. А. Тужилкиной (врач МДОУ № 121).

**Перспективный план работы  
по обучению плаванию детей 5–6 лет**

Месяц	Задачи	Средства
Сентябрь	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Формировать у детей гигиенические навыки, правила поведения в бассейне</li><li>✓ Формировать умение работать ногами, держась за бортик</li><li>✓ Формировать положительное отношение к занятию</li></ul>	Упражнения: «У кого пузырей больше», «Лягушата» Игры: «Поезд в тоннель», «Хоровод»
Октябрь	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Учить погружению в воду с головой, лицом вниз, держась за перекладину</li><li>✓ Учить погружению в воду лицом вниз, держась за доску</li><li>✓ Воспитывать организованность, умение контролировать свои действия</li></ul>	Упражнения: «Чей шарик быстрее», «Дождик», «Лягушата», «Кто выше» Игры: «Водолазы», «Охотники и утки», «Карусель»

Продолжение табл.

Месяц	Задачи	Средства
Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Учить погружению в воду с головой, доставая со дна предметы</li> <li>✓ Учить погружению под воду с предварительным подпрыгиванием вверх</li> <li>✓ Воспитывать смелость, решительность</li> </ul>	<p>Упражнения: «Достань игрушку со дна», «Насос», «У кого пузырей больше»</p> <p>Игры: «Оса», «Охотники и утки», «Карусель»</p>
Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Познакомить детей со свойствами воды: при погружении на дно вода выталкивает тело вверх</li> <li>✓ Учить скольжению по воде, держась за доску и отталкиваясь от дна ногами</li> <li>✓ Формировать способность контролировать свои действия в воде</li> </ul>	<p>Упражнения: «Сядь на дно», «Насос», «У кого пузырей больше», «Лодки плывут»</p> <p>Игры: «Оса», «Охотники и утки», «Хоровод»</p>
Январь	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Формировать технику скольжения по поверхности воды без помощи доски от середины бассейна к бортику</li> <li>✓ Формировать технику плавания стилем кроль</li> <li>✓ Способствовать развитию волевых качеств: смелости и решительности в скольжении с доской</li> <li>✓ Формировать положительное отношение к контакту с водой</li> </ul>	<p>Упражнения: «Стрела», «Торпеда», «Кто быстрее», «Буксир»</p> <p>Игры: «Оса», «Найди клад», «Хоровод», «Передай предмет»</p>
Февраль	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Формировать технику погружения под воду с головой, с обхватом колен и последующим всплытием</li> <li>✓ Развивать умение работать руками и ногами при плавании кролем</li> <li>✓ Способствовать воспитанию настойчивости, желания довести дело до конца</li> </ul>	<p>Упражнения: «Сядь на дно», «Поплавок», «Кто быстрее», «Буксир»</p> <p>Игры: «Водолазы», «Найди клад», «Передай предмет под водой»</p>
Март	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Формировать технику плавания стилем кроль на груди и на спине</li> <li>✓ Способствовать развитию функции дыхания</li> <li>✓ Формировать технику прыжка в воду с бортика («солдатиком»)</li> </ul>	<p>Упражнения: «Лягушата», «Обезьянки», «Стрела», «Поплавок», «Буксир» (парами)</p> <p>Игры: «Оса», «Охотники и утки», «Жучок-паучок», «Прятки»</p>

Продолжение табл.

Месяц	Задачи	Средства
Апрель	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Учить скольжению по воде за счет работы ног от бортика до бортика</li> <li>✓ Закреплять технику погружения и всплытия</li> <li>✓ Формировать положительный интерес к занятиям</li> <li>✓ Воспитывать волевые качества: смелость, решительность, настойчивость</li> </ul>	<p>Упражнения: «Лодочка», «Кто дольше просидит в воде», «Стрела», «Поплавок», «Буксир» (с шестом)</p> <p>Игры: «Насос», «Охотники и утки», «Передай мяч под водой», «Прятки»</p>
Май	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Развивать умение скользить по воде с работой ног кролем, с различным положением рук от бортика до бортика</li> <li>✓ Формировать технику плавания способом кроль на груди в положении полуприсев и наклонившись в воду</li> <li>✓ Учить детей технике ныряния, отталкиваясь от дна ногами, пятки вверх</li> <li>✓ Формировать способность к оцениванию физических нагрузок</li> </ul>	<p>Упражнения: «Лодочка», «Кто дольше просидит в воде», «Стрела», «Поплавок», «Буксир» (в парах), «Чей шарик быстрее»</p> <p>Игры: «Оса», «Охотники и утки», «Кто быстрее» (бег)</p>
Июнь	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Закрепить технику ныряния отталкиваясь от дна ногами</li> <li>✓ Учить задержке дыхания под водой</li> <li>✓ Воспитывать уверенность в себе</li> </ul>	<p>Упражнения: «Кто дольше просидит в воде», «Стрела», «Поплавок», «До-стань предмет со дна»</p> <p>Игры: «Поезд в тоннель», «Спасатели», «Кто быстрее» (бег)</p>
Июль	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Закрепить технику плавания стилем кроль</li> <li>✓ Закрепить умение погружаться в воду с головой и всплывать</li> <li>✓ Развивать умение саморегулировать задержку дыхания</li> <li>✓ Формировать положительное отношение к занятиям</li> </ul>	<p>Упражнения: «Лодки плывут», «Стрела», «Поплавок», «Пускаем пузыри»</p> <p>Игры: «Поезд в тоннель», «Спасатели», «Кто быстрее» (бег)</p>

Окончание табл.

Месяц	Задачи	Средства
Август	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Закрепить технику погружения и скольжения по воде</li> <li>✓ Закрепить технику выполнения прыжка с бортика</li> <li>✓ Формировать положительное отношение к контакту с водой</li> </ul>	<p>Упражнения: «Обезьянки», «Торпеда», «Поплавок», «Покажи пятки»</p> <p>Игры: «Поезд в тоннель», «Спасатели», «Гонки», «Водолазы»</p>

**Перспективный план работы  
по физической культуре с детьми 5—6 лет в зале**

Месяц	Задачи	Средства
Сентябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Определить уровень развития двигательных способностей детей</li> <li>✓ Выявить уровень интереса к занятиям физическими упражнениями</li> <li>✓ Формировать технику ходьбы со сменой темпа</li> <li>✓ Формировать способности передвигаться с предметами и между предметами, с сохранением правильной осанки и равновесия</li> <li>✓ Формировать умение манипулировать мячами разного диаметра</li> </ul>	<p>Тестирование, общеразвивающие учреждения, прыжки в длину, упражнения на равновесие, речевые упражнения с одновременным выполнением действия, упражнения с использованием: спортивного оборудования (шведская стенка, гимнастическая скамейка); спортивного инвентаря (мячи разного диаметра, кубы, кегли), музыкальное сопровождение, подвижные игры</p>
Октябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Обеспечить адаптацию организма ребенка к физическим упражнениям</li> <li>✓ Формировать технику лазания, метания, броска, владения обручем</li> <li>✓ Формировать у детей привычку к совместным согласованным действиям</li> <li>✓ Создать предпосылки для саморегуляции физической нагрузки</li> </ul>	<p>Общеразвивающие упражнения, упражнение на ориентирование в пространстве, речевые упражнения с одновременным выполнением действия, упражнения с предметами, подвижные игры, спортивное оборудование (гимнастическая стенка), спортивный инвентарь (обручи, мячи, флажки,</p>

Продолжение табл.

Месяц	Задачи	Средства
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Развивать способность к ослаблению</li> </ul>	шнуры), музыкальное сопровождение, упражнения на построение
Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Формировать технику игровых действий с мячом, развивать самостоятельность при выполнении физических упражнений</li> <li>✓ Развивать способность к взаимодействию при выполнении физических упражнений</li> <li>✓ Формировать положительный интерес к занятиям физическими упражнениями через самооценку качества выполнения движений, правил подвижной игры</li> <li>✓ Создать предпосылки для развития физических (ловкости, выносливости) и волевых (смелости, внимания) качеств</li> </ul>	Общеразвивающие упражнения, прыжки, лазание, упражнения на равновесие (ходьба), речевые упражнения с одновременным выполнением действия, упражнения с использованием: спортивного оборудования (баскетбольный щит, гимнастическая скамейка); спортивного инвентаря (мячи разного диаметра, предметы-утяжелители (мешочки с песком), обручи), музыкальное сопровождение, подвижные игры
Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Развивать положительный интерес к физическим упражнениям с использованием различных предметов</li> <li>✓ Формировать технику ходьбы с сочетанием движения рук (латерализация)</li> <li>✓ Формировать технику ведения мяча правой и левой рукой</li> <li>✓ Развивать способность к взаимодействию при выполнении совместных физических упражнений</li> </ul>	Общеразвивающие упражнения, физические упражнения с предметами, упражнения на равновесие, игры с мячом, прыжки в длину, в высоту с разбега, лазание, упражнения на спортивном оборудовании (гимнастическая скамейка, дуга для подлезания), музыкальное сопровождение, подвижные игры
Январь	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Формировать способности к самостоятельным игровым действиям с мячом</li> <li>✓ Развивать координацию</li> </ul>	Общеразвивающие упражнения, прыжки, упражнения на равновесие, упражнения с использова-

Продолжение табл.

Месяц	Задачи	Средства
	<p>движений при выполнении упражнений на равновесие</p> <p>✓ Формировать технику прыжка с короткого разбега в длину, технику прыжка (с короткого разбега, способом перешагивания) в высоту</p> <p>✓ Формировать способность к оценке физической нагрузки</p>	<p>нием спортивного оборудования: скамейки, наклонной лестницы, шведской стенки, упражнения с использованием спортивного инвентаря: мячей разного диаметра, предметов-утяжелителей, скакалок, самомассаж, музыкальное сопровождение, логоритмика, подвижные и малоподвижные игры</p>
Февраль	<p>✓ Формировать технику лазания по шведской стенке, технику метания одной рукой, технику броска предметов-утяжелителей из разных исходных положений</p> <p>✓ Развивать физические качества (ловкость, выносливость)</p> <p>✓ Развивать самостоятельность в процессе выполнения упражнений с предметами</p> <p>✓ Формировать способность соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений (прыжки в высоту, бег спиной вперед, лазание по гимнастической стенке)</p>	<p>Общеразвивающие упражнения, лазание, подлезание, прыжки, упражнения с предметами, с использованием спортивного оборудования: шведской стенки; упражнения с использованием спортивного инвентаря: мячей разного диаметра, предметов-утяжелителей, скакалок</p>
Март	<p>✓ Развивать интерес к занятиям физическими упражнениями с использованием сет-болов</p> <p>✓ Закреплять технику ходьбы в разных направлениях между предметами</p> <p>✓ Развивать самостоятельность и творчество в процессе упражнений с предметами</p>	<p>Общеразвивающие упражнения, лазание, подлезание, прыжки, упражнения с предметами, с использованием спортивного оборудования: шведской стенки; упражнения с использованием спортивного инвентаря: мячей разного диаметра, пред-</p>

Окончание табл.

Месяц	Задачи	Средства
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Развивать рефлекс правильной осанки</li> </ul>	метов-утяжелителей, скакалок, логоритмика, упражнения с предметами, ходьба, сетболы, гимнастическая скамейка и т. д.
Апрель	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Закреплять технику броска, владения мячом и обручем, прыжка (в длину, в высоту с короткого разбега)</li> <li>✓ Развивать способность к саморегуляции физической нагрузки</li> <li>✓ Развивать способность к расслаблению</li> </ul>	Общеразвивающие упражнения, логоритмика, прыжки в длину и в высоту, метание мяча в вертикальную цель и т. д.
Май	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Закреплять умение ходить по ограниченной поверхности, технику лазания</li> <li>✓ Закреплять способности взаимодействия при выполнении физических упражнений</li> <li>✓ Формировать положительный интерес к занятиям физическими упражнениями через самооценку выполнения движений, правил подвижной игры</li> </ul>	Общеразвивающие упражнения, логоритмика, лазание, упражнения на равновесие с использованием полусфер, спортивное оборудование, спортивный инвентарь

**Перспективный план работы  
по физической культуре с детьми 5—6 лет на воздухе**

Месяц	Задачи
Сентябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Выявить способности детей в выполнении основных видов движений</li> <li>✓ Учить езде на велосипеде, поворотам вправо, влево</li> <li>✓ Воспитывать организованность в процессе занятий физическими упражнениями</li> </ul>
Октябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Развивать умение ориентироваться в пространстве</li> <li>✓ Упражнять в ловле и бросках мяча с места</li> <li>✓ Формировать умение преодолевать возможные затруднения в процессе выполнения двигательных действий</li> </ul>
Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Формировать навык соблюдения дистанции во время движения</li> </ul>

Продолжение табл.

Месяц	Задачи
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Способствовать развитию вестибулярного аппарата</li> <li>✓ Учить выполнять общеразвивающие упражнения на основе объяснения педагога</li> </ul>
Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Познакомить с зимними играми: хоккеем на снегу, катанием на ледяных дорожках</li> <li>✓ Развивать ритм ходьбы на лыжах, отработать скользящий шаг в сочетании с энергичной работой рук, обучить спуску с небольшого склона</li> <li>✓ Развивать ловкость, сноровку, самостоятельность в зимних забавах</li> </ul>
Январь	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ознакомить с правилами поведения на катке</li> <li>✓ Учить сохранению равновесия и скольжению на коньках</li> <li>✓ Формировать желание помогать друг другу, развивать чувство дружбы, навыки взаимопомощи и самообслуживания</li> </ul>
Февраль	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Учить способам самостраховки при падении</li> <li>✓ Развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке</li> <li>✓ Развивать смелость, решительность, организованность, согласованность в командных играх, эстафетах</li> </ul>
Март	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Упражнять в ходьбе по кругу в разном темпе, со сменой направления</li> <li>✓ Развивать внимание, умение быстро ориентироваться в пространстве</li> <li>✓ Воспитывать доброжелательное и уважительное отношение друг к другу</li> </ul>
Апрель	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Упражнять в передаче мяча друг другу разными способами</li> <li>✓ Развивать способность к творчеству в двигательной деятельности</li> <li>✓ Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями с предметами</li> </ul>
Май	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Учить катанию на велосипеде по прямой и по кругу</li> <li>✓ Развивать умение прокатывать обруч</li> <li>✓ Воспитывать интерес к разнообразной двигательной деятельности</li> </ul>
Июнь	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Закреплять умение принимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места</li> </ul>



*Окончание табл.*

Месяц	Задачи
	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель</li><li>✓ Формировать способность к творчеству в двигательной деятельности</li></ul>
Июль	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Закреплять умения кататься на велосипеде по кругу, поворачивать вправо, влево</li><li>✓ Развивать умение сохранять равновесие в беге по ограниченной площади опоры</li><li>✓ Учить использовать полученные навыки в свободной деятельности</li></ul>
Август	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу через сетку</li><li>✓ Учить набрасывать кольца на неподвижную цель с определенного расстояния</li><li>✓ Воспитывать настойчивость в достижении цели</li></ul>

**Конспекты организованной образовательной деятельности  
к программе организованной образовательной деятельности комплексного вида  
по физическому развитию детей дошкольного возраста (5–6 лет)  
«Физическая культура»**

Разработаны под общей редакцией кандидатки педагогических наук, доцента *А. А. Чеменевой* авторским коллективом в составе: *Т. В. Стуловой*, заведующей МДОУ № 12 г. Сергача; *Л. Н. Кисляковой*, старшего воспитателя; *А. Н. Луневой*, воспитателя; *О. Ю. Шипициной*, воспитателя; *Н. М. Та-ракановой*, воспитателя; *В. Е. Батяловой*, инструктора по физической культуре.

**ЗАНЯТИЕ № 1 – КОНТРОЛЬНО-ПРОВЕРОЧНОЕ**

**Программное содержание**

*Оздоровительные задачи:*

- ✓ пропагандировать здоровый образ жизни;
  - ✓ учить сознательно относиться к своему здоровью;
  - ✓ тренировать сердечно-сосудистую и дыхательную системы детей.
- Образовательные задачи:*
- ✓ учить строиться в колонну по росту, равняться в затылок;
  - ✓ отбатывать согласованные движения рук и ног при ходьбе и беге;
  - ✓ закреплять умение перестраиваться в три колонны по зрительным ориентирам за ведущим;
  - ✓ совершенствовать умения в выполнении общеразвивающих упражнений;
  - ✓ добиваться энергичного ускоряющегося разбега перед прыжком в длину, сильного отталкивания, выпрямления ног в конце полета для улучшения результата прыжка;
  - ✓ учить соблюдать технику движений при подъеме туловища в сед из положения лежа на полу, руки за головой.

*Развивающие задачи:*

- ✓ развивать выносливость, силу, быстроту, умение ориентироваться в пространстве;
  - ✓ развивать двигательную активность;
  - ✓ развивать внимание к реакции взрослого на выполнение движений детьми.
- Воспитательные задачи:*
- ✓ воспитывать интерес к спортсменам, спортивным соревнованиям, желание победить, показать хороший результат;
  - ✓ формировать способность поддерживать добродетельные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация действий	Содержание педагогической коммуникации
I. Вводная	I. Построение в колонну по росту	10 с	Вхождение в образ спортсменов на показательных выступлениях	<i>Вербальная.</i> Вхождение в образ диктора (ведущего) перед началом занятия, использование соответствующей лексики: «Уважаемые зрители! Начинаем наши соревнования в беге, прыжках, силе и выносливости. Предлагаем спортсменам занять свои места для разминки. В колонну по росту становись! В затылок равняйся! Шагом марш по стадиону! Как красиво идут наши спортсмены: руки работают, высоко поднимаются колени. Переходим к бегу враспынную, не нагалкиваемся друг на друга. Молодцы! В одну колонну становись, приготовились к перестроению!» Оценивание ходьбы и качества бега

Продолжение табл.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация действий	Содержание педагогической коммуникации
	2. Ходьба обычная, бег враспынную	2 мин., 2 мин. 30 с	«Проводим тренировку перед соревнованиями» (выступлением)	<i>Невербальная.</i> Показ жестом направления движения, поворотов на углах, музыкальное сопровождение, регулирующее темп бега, использование зрительных ориентиров для перестроения: кеглей разного цвета.
	3. Перестроение в три колонны за ведущим	20 с		<i>Невербальная.</i> Использование зрительных ориентиров
II. Основная	<i>Общеразвивающие упражнения без предметов</i> 1. «Для рук». И. п.: о. с.; — руки через стороны вверх, подняться на носочки, хлопок над головой; — и. п. 2. «Повороты». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; — повороты влево (вправо), разводя руки в стороны. 3. «Наклоны». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу; — наклон вперед, руками коснуться пола;	7 мин. 6 раз	«Спортсмены сильные, здоровые, красивые, выше». Установка на правильное, качественное выполнение упражнений	<i>Вербальная.</i> Информация о начале и конце движения, объяснение техники выполнения: «Сильные, здоровые, красивые спортсмены продолжают тренировку. Сейчас они проработают тренировку, как правильно и с пользой для здоровья выполняйте общеразвивающие упражнения. Исходное положение: ... Начали! (Комментарий по технике выполнения, замечания через поощрения: «Молодец, Даша, хорошо выпрямила позвоночник!» и т. д.) Закончили!» <i>Невербальная.</i> Показ. Музыкальное сопровождение, выразительная мимика лица (улыбка ребенку, у которого получается правильно, кто старается), одобрителные жесты (кивок головой ребенку, у которого правильно получается упражнение).

<p>— выпрямиться;  — наклон вперед, под-  нять сцепленные за спи-  ной руки вверх;  — выпрямиться.  4. «Хлопки под колена-  ми». И. п.: о. с.;  — поднять правую (ле-  вую) ногу, сделать хло-  пок под коленом;  — и. п.  5. «Приседания». И. п.:  ноги слегка расставлены,  руки внизу;  — присесть, хлопнуть в  ладони;  — и. п.  6. «Махи ногами». И. п.:  ноги слегка расставлены,  руки на поясе;  — махи прямой ногой  вперед поочередно.  7. «Прыжки». И. п.: то же;  — ноги врозь — вместе  в чередовании с ходьбой.  8. Восстановление дыха-  ния</p>	<p>По 3 раза  под каж-  дым ко-  леном</p> <p>7 раз</p> <p>По 4 раза  каждой  ногой</p> <p>3 × 3 раза</p> <p>15 мин.</p>		<p>«Успокойм  сердечко»</p>
---	--	--	---------------------------------

Окончание табл.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация действий	Содержание педагогической коммуникации
	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег на выносливость.</li> <li>2. Прыжки в длину с места (в яму с песком).</li> <li>3. Подъем туловища в сед из положения лежа на полу, руки за головой.</li> </ol> <p>Эстафета «Передай предмет»</p>	<p>15 мин.</p> <p>3 мин.</p>	<p>«Снимаем на камеру для телевидения»</p> <p>Соревнование «Чья команда быстрее»</p>	<p>Содержание педагогической коммуникации</p> <p><i>Вербальная.</i> «Наши соревнования снимает телевидение. Спортсмены готовы к соревнованиям? Тогда начинаем». Четкие, краткие указания, команды: «на старт», «внимание», «марш», поощрения: «Хорошо бежит спортсмен в красной футболке, у него есть все шансы победить и пройти дистанцию до конца. Остальные спортсмены, подтянитесь. Молодцы! А теперь определим самого лучшего прыгуна. Нужно как следует разбежаться, сильно оттолкнуться и устремиться в полете вперед, сначала поджав ноги, а потом, вытянув их вперед, мягко приземлиться в песок. Номер один приготовился, марш! Пришло время определить самого сильного и выносливого спортсмена. Обращаю ваше внимание: руки нужно держать за головой, колени не сгибать». (Тест на подъем туловища в сед) «А сейчас эстафетное соревнование "Передай предмет". Чья команда станет самой быстрой?» Эмоциональные комментарии по ходу игры: «Замечательно, Игорьек, очень ловко действовал и не подвел свою команду» и т. п.</p>

III. Заключительная	Итог. Упражнение на дыхание, релаксация	3 мин.	Восстановление сил	<p><i>Невербальная.</i> Свисток, жесты, одобрительная мимика, восхитительные жесты, разочарование (покачивание головой). Показ техники прыжка на схеме, свисток к началу. Одобрительные жесты головой. Мимика на результат. Придерживание ног взрослым, поощрительное поглаживание по спине ребенка. Свисток к началу и окончанию соревнования. Оценка зрительным сигналом: красный кружок — выигравшей команде, синий — проигравшей</p> <p><i>Вербальная.</i> Подведение итогов, оглашение результатов. «Сегодня мы присутствовали на соревнованиях, спортсмены показали свои достижения. Как вы считаете, кто заслуживает награды? Почему? А теперь спортсмены восстановят силы, отдохнут. Глубоко вдохнем через нос, руки вверх, выдохнули через рот, руки опустили».</p> <p><i>Невербальная.</i> Такесика: прикосновение к плечу ребенка, поглаживание, похлопывание</p>
---------------------	---	--------	--------------------	--

## ЗАНЯТИЕ № 2: ТЕМАТИЧЕСКОЕ

Тема: «Городки»

### Программное содержание

*Оздоровительные задачи:*

- ✓ формировать опорно-двигательный аппарат детей;
  - ✓ укреплять мышечную систему;
  - ✓ способствовать формированию правильной осанки, дыхания.
- Образовательные задачи:*
- ✓ упражнять в равнении на ведущего в затылок;
  - ✓ учить сохранять правильную осанку при ходьбе с разными заданиями;
  - ✓ добиваться легкого энергичного бега, формировать умение сохранять дистанцию;
  - ✓ учить ориентироваться во время перестроения, быстро находить свое место в колонне;
  - ✓ формировать умение выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, из разных и. п., четко, используя предмет;
  - ✓ следить за принятием правильного и. п. при метании палки вдале, использовать замах для увеличения дальности броска, согласовывая движения рук и ног при замахе и броске;
  - ✓ учить прицеливаться при метании палки в цель;
  - ✓ учить сочетать отталкивание со взмахом рук при прыжках через палку.

*Развивающие задачи:*

- ✓ развивать умение действовать по плану: прицелиться, замахнуться, бросить;
  - ✓ развивать глазомер, силу, внимание;
  - ✓ сохранять прыжковую выносливость.
- Воспитательные задачи:*
- ✓ воспитывать интерес к невербальному общению;
  - ✓ способствовать эмоциональному отклику;
  - ✓ воспитывать интерес к народным играм, желание сотрудничества, партнерства.



Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация действий	Содержание педагогической коммуникации
I. Вводная	<p>1. Построение в колонну</p> <p>2. Ходьба в колонне по одному: — на носках, руки на пояс; — на пятках, руки за голу</p> <p>3. Бег с малой скоростью по прямой</p> <p>4. Перестроение в звенья за ведущими</p>	<p>15 с 2 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Установка на создание красивого строя</p> <p>«Спортсмены на тренировке»</p>	<p>Содержание педагогической коммуникации</p> <p><i>Вербальная.</i> Команды — к построению: «В колонну становись! В затылок на ведущего равняйся! По залу шагом марш!» Указания через поощрения: «Молодец, Антон, идет на носках красиво, спину держит ровно. Умница, Аня, осанка у нее правильная, локти разведены». Команды к бегу: «Приготовились к бегу. Бегом марш!» Указания по технике бега и укреплению здоровья. «Бежим спокойноно, легко, грудь и плечи расправлены, отталкиваемся стопой и размахиваем руками. Тренируем ноги и органы дыхания, становимся сильнее, выносливее». Указания к перестроению: «За ведущими в три колонны становись! На вытянутые руки разомкнись!» <i>Невербальная.</i> Музыка в быстром темпе, личный показ, улыбка в качестве оценки движения.</p> <p><i>Вербальная.</i> Указания к перестроению. <i>Невербальная.</i> Прикосновение к плечу ведущего. Указательные жесты при перестроении в три колонны на дистанцию. Показ размыкания на вытянутые руки: вперед, в стороны. Использование зрительных ориентиров — кубов разного цвета</p>

Продолжение табл.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация действий	Содержание педагогической коммуникации
II. Основная	<p><i>Общеразвивающие упражнения</i> с гимнастическими палками</p> <p>1. «Палку вверх». И. п.: ноги слегка расставлены, палка за плечами, на лопатках; — подняться на носки, палку вверх, посмотреть на нее; — и. п.</p> <p>2. «Повороты». И. п.: то же; — поворот туловища вправо, влево, палку вверх, посмотреть на нее; — и. п.</p> <p>3. «Наклоны». И. п.: сидя, ноги прямые, палка за плечами; — руки вверх;</p>	<p>7 мин.</p> <p>7 раз</p> <p>По 3 раза</p> <p>7 раз</p>	<p>Установка на взаимосвязь качества выполнения упражнений и сохранения здоровья</p> <p>«Волшебная палка» — действиям, которые качественно и красиво выполняются</p>	<p><i>Вербальная.</i> Указание о начале и завершении упражнения, подробное объяснение техники выполнения в сочетании со счетом и пояснением, на какие части тела воздействует данное упражнение. Например: «Подняться на носки, палку вверх, мышцы рук напряжены, посмотреть на палку, опустить палку на плечи, палку держать крепко, руки сильные».</p> <p>В и. п.: «Руки расслабить».</p> <p><i>Невербальная.</i> Показ, индивидуальное прикосновение к ребенку с целью формирования мышечного чувства, показ таблиц, положительные эмоции</p>

	<p>— наклон вперед; — руки вверх; — и. п. 4. «Велосипед». И. п.: лежа, палка на груди; — палку вверх, ногами имитировать движение на педали. 5. «Прыжки». И. п.: стоя слева от палки, руки на поясе, ноги вместе; — прыжки через палку вправо, влево. 6. Повтор первого упражнения.</p> <p><i>Основные виды движений</i> 1. Метание палки вдаль левой рукой. 2. Метание палки в кегли. 3. Прыжки через палку вперед — назад</p>	<p>7 раз  10 раз  15 мин.</p>	<p>«Будь метким». Развитие желания добиться результата, установка на соревнование «Городки»</p> <p>Установка на командное соревнование</p>	<p><i>Вербальная.</i> Рассказ о старинной народной игре, введение в словарь детей слов «бита», «кон», объяснение техники метания палки вдаль (захват, замах, прицеливание с целью придания снаряду правильного направления и с целью сбить предмет). Поощрения, комментарии. <i>Невербальная.</i> Рассмотрение таблиц, схем, показ с подчеркиванием голосом наиболее важной информации, эмоциональная оценка. <i>Вербальная.</i> Напоминание правил. <i>Невербальная.</i> Начало игры по взмаху флажка, жесты на ускорение движения, поощрительные жесты</p>
--	---	---	--	--

Окончание табл.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация действий	Содержание педагогической коммуникации
III. Заключительная	1. Малоподвижная игра «Найди и промолчи».	1 мин. 50 с		<i>Вербальная.</i> Указание на выполнение правил. Поощрение. <i>Невербальная.</i> Одобрительный кивок, мимика индивидуальна.
	2. Подведение итогов	1 мин.		<i>Вербальная.</i> Эмоционально-положительная оценка

### ЗАНЯТИЕ № 3 — ИГРОВОЕ

Тема: «Мы — спортсмены»

#### Программное содержание

*Оздоровительные задачи:*

- ✓ формировать потребность в самостоятельном выполнении нескольких глубоких вдохов и выдохов после напряжения;
- ✓ варьировать задания в зависимости от индивидуальных возможностей детей;
- ✓ следить за ослаблением рук и плеч после ползания по скамейке;
- ✓ формировать и укреплять своды стопы во время бега.

*Образовательные задачи:*

- ✓ учить детей строиться в шеренгу по росту;
- ✓ приучать при ходьбе не шаркать ногами, сохранять равномерный темп, менять направления, чтобы не столкнуться с товарищами, упражнять в беге с предметом в руках;
- ✓ упражнять в прыжках с продвижением вперед с зажатым мячом между ног в игре «Пингвины»;
- ✓ учить прицеливаться и рассчитывать силу прокатывания мяча между предметами;
- ✓ формировать правильные двигательные умения и навыки и закреплять их в игре.

*Развивающие задачи:*

- ✔ развивать координацию при беге;
  - ✔ развивать силу рук, меткость, ловкость, быстроту.
- Воспитательные задачи:*
- ✔ учить соблюдать правила в игре;
  - ✔ воспитывать уважение к товарищам;
  - ✔ проявлять терпение, настойчивость, желание выполнить упражнение качественно;
  - ✔ поддерживать интерес к двигательной активности посредством игр.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация действий	Содержание педагогической коммуникации
I. Вводная	1. Построение в шеренгу, в колонну. 2. Ходьба в колонне. 3. Ходьба враспынную (игровое упражнение) «Найдли свое место в колонне». 4. Бег с массажными мячами	15 с 1 мин. 3 мин. 2 мин.	Настрой детей на положительные эмоции «Мы — спортсмены» «Поможем ежам перебраться к маме»	<i>Вербальная.</i> Информация о ходьбе спортсменов: «Идем красиво, как спортсмены, спина прямая, голову не опускать, работать руками, выше поднимать колени». Информативная о правилах игры: «Идем по залу враспынную, не наталкиваясь друг на друга, по сигналу (свистку) занять свое место в колонне». Указания во время бега с мячом в руках: «Будьте внимательны, не упустите ежика». <i>Невербальная.</i> Использование оценочной мимики, направляющих жестов, звуковых сигналов (свисток — на ходьбу враспынную, хлопок — на построение в колонну). Демонстрация карточки с изображением ребенка, переключившего мяч из руки в руку

Окончание табл.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация действий	Содержание педагогической коммуникации
II. Основная	1. Игра-эстафета «Пингвины».	5 мин.	Настрой на победу	<i>Вербальная.</i> Комментарий по технике движений: «Зажимаем мяч между коленями, удерживаем его и прыгаем как можно быстрее, сильно отталкиваемся ногами, помогаем себе взмахами рук». Указания на прицеливание в игре «Меткий снайпер».
	2. «Меткий снайпер» — прокатывание мяча между предметами ( $r = 15$ см).	5 мин.		
	3. «Пловцы» — ползание по скамейке на животе, подтягиваясь на руках.	5 мин.		
	4. Подвижная игра «Мы — веселые ребята»	5 мин.		
III. Заключительная	1. Логоритмика «На лодке»	1 мин. 30 с	Установка на взаимозависимость движения и здоровья  «Мы набираемся сил и здоровья»	<i>Вербальная.</i> Совместное проговаривание текста с эмоциональными движениями. Сопровождение дыхания словами. <i>Невербальная.</i> Сопровождение текста эмоциональными движениями. <i>Невербальная.</i> Совместное выполнение с детьми, выражение лица, глаз
	2. Упражнение «Подышим одной ноздрей».	1 мин. 30 с		
	3. Релаксация	2 мин.		

## ЗАНЯТИЕ № 4 — КОНТРОЛЬНО-ПРОВЕРОЧНОЕ

Тема: «Бег, метание, гибкость»

### Программное содержание

*Оздоровительные задачи:*

- ✓ привитие навыков здорового образа жизни;
- ✓ тренировка органов дыхания и кровообращения.

*Образовательные задачи:*

- ✓ упражнять в перестроении из шеренги в колонну, из колонны в три звена за ведущими;
- ✓ внедрять гендерные подходы в обучение и воспитание детей;
- ✓ учить занимать и. п. перед началом бега и бегать с ускорением;
- ✓ упражнять в метании набивного мяча вдаль;
- ✓ обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений.

*Развивающие задачи:*

- ✓ развивать выносливость, силу, быстроту, гибкость, меткость, умение ориентироваться в пространстве;
- ✓ развивать прыжковую выносливость;
- ✓ способствовать развитию у девочек красоты движений, грации с помощью лент, у мальчиков силы — с помощью гантелей.

*Воспитательные задачи:*

- ✓ учить переживать за результаты товарищей;
- ✓ побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация действий	Содержание педагогической коммуникации
I. Вводная	<p>1. Построение в шеренгу, поворотом в колонну.</p> <p>2. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой врассыпную.</p> <p>3. Бег с высоким подниманием колен.</p> <p>4. Перестроение в звенья</p>	<p>30 с</p> <p>3 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>30 с</p>	«Как лошади»	<p><i>Вербальная.</i> Команды по построению и перестроению: «В шеренгу становись! Равняйся! Смирно! Напра-во! Раз, два! Колонной по залу шагом марш!» Указания по качеству ходьбы и бега: держать спину прямо, дышать носом, сохранять правильную осанку, осуществлять перекрестную координацию рук и ног. Бегать легко, энергично отталкиваясь носком, с активными движениями рук.</p> <p><i>Невербальная.</i> Использование зрительных ориентиров для поворотов на углах, указательных жестов, оценочной мимики. Использование сигналов на ходьбу и бег врассыпную и бег с высоким подниманием колен: удар в бубен — побежали врассыпную, зрительный ориентир: флажок — ходьба в колонне, показ карточки с изображением лошади — бег с высоким подниманием бедра. Использование зрительных ориентиров (кеглей) для перестроения в звенья. Выбор ведущих при построении руки</p>
II. Основная	<i>Общеразвивающие упражнения</i> — мальчики с гантелями, девочки с лентами	7 мин.	Мальчики развивают силу, волю, девочки — красоту,	<i>Вербальная.</i> Объяснение техники выполнения общеразвивающих упражнений, счет, команды «начали», «закончили». Информация о том, какие качества (силу, волю, выносливость —



	<p>1. «Подними вверх». И. п.: о. с., предметы внизу; — предметы вверх, посмотреть на них; — и. п.</p> <p>2. «Для рук». И. п.: то же; 8 раз — руки в стороны; — к плечам; — в стороны; — опустить.</p> <p>3. «Приседания». И. п.: то же; 7 раз — присесть, предметы вперед; — и. п.</p> <p>4. «Наклоны». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу; 8 раз — наклон вперед, руки вперед, потянуться за руками; — и. п.</p> <p>5. «Выпады». И. п.: о. с.; — выпад правой (левой) ногой вперед, руки вверх; — и. п.</p>	<p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>7 раз</p> <p>8 раз</p> <p>По 4 раза</p>	<p>женственность, грациозность</p>	<p>у мальчиков; красоту, грациозность — у девочек) развивает каждое упражнение. Поощрение, замечания через поощрения: «Как красиво Танюша поднимает ленту, становится на носки, смотрит вверх» и т. д. <i>Невербальная.</i> Показ упражнений, схем, одобрительная мимика лица (улыбка) за качественное выполнение упражнений</p>
--	--	--	------------------------------------	--

Окончание табл.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация действий	Содержание педагогической коммуникации
	<p>6. «Прыжки». И. п.: о. с.; — правая (левая) нога вперед, левая (правая) рука назад, левая (правая) рука вперед, правая (левая) назад.</p> <p>7. Восстановление дыхания «Самовар кипит»</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>1. Бег на скорость (10, 20, 30 м).</p> <p>2. Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы.</p> <p>3. Гибкость (наклоны вперед, стоя на скамейке).</p> <p>4. Подвижная игра «Удочка»</p>	<p>30 с</p> <p>5 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p>	<p>«Вас снимает камера, покажите лучший результат»</p>	<p><i>Вербальная.</i> Объяснение техники выполнения основных движений: «Для ускорения бега первые шаги делать короткими, но частыми, руками работать энергичнее, туловище наклонить вперед». Команды: «На старт, внимание, марш!» Установка на соревновательный характер метания набивного мяча: «Кто покажет лучший результат в метании, тот самый сильный!». Объяснение техники выполнения наклона вперед (проверка гибкости): «Не сгибать колени».</p> <p><i>Невербальная.</i> Оценка зрительными сигналами: красный флажок — выше нормы, желтый — норма, зеленый — ниже нормы. Показ ребенком. Поощрение жестами</p>

III. Заключительная	1. Упражнение на дыхание «Ежик Пых». 2. Релаксация «Мы отдыхаем». 3. Итог	30 с 30 с 1 мин.	Настрой на восстановление сил, дыхания	<i>Вербальная.</i> Словесное сопровождение дыхания: «Вдыхаем глубоко, выдыхаем прерывисто, как ежик пытит: “пых-пых-пых”». Дифференцированная, но эмоционально-положительная оценка результативности освоения детьми движения. <i>Невербальная.</i> Показ, совместное выполнение с детьми. Одобрительная мимика (улыбка). Подбадривающие жесты
---------------------	---	------------------------	--	---

### ЗАНЯТИЕ № 5 – КОМПЛЕКСНОЕ

Тема: «Равновесие, прыжки, лазание, метание»

#### Программное содержание

*Оздоровительные задачи:*

- ✓ укреплять своды стопы;
  - ✓ объяснить детям, что здоровье зависит от качества выполнения упражнений.
- Образовательные задачи:*
- ✓ учить уверенно ходить по гимнастической скамейке с мячом в руках широким шагом;
  - ✓ закрепить умение прыгать с продвижением вперед, при приземлении создавать благоприятные условия для следующего прыжка; обращать внимание на сгибание ног в коленях и на выполнение переката с носка на пятку;
  - ✓ упражнять в лазании по гимнастической стенке, не пропуская реек, правильно выполняя постановку ноги на середину стопы и захватывая рейку круговым хватом;

- ✓ приучать подбрасывать мяч и ловить его, захватывая с боков;
  - ✓ в игре «Охотники и зайцы» упражнять в прыжках, закреплять умение прицеливаться;
  - ✓ способствовать внедрению гендерных подходов в воспитание и обучение детей.
- Развивающие задачи:*
- ✓ развивать у мальчиков силу, выносливость, упорство в достижении цели с помощью гантелей;
  - ✓ развивать у девочек женственность, красоту и грацию;
  - ✓ развивать уверенность в собственных силах, ловкость, внимание, самостраховку.
- Воспитательные задачи:*
- ✓ воспитывать любовь к движениям;
  - ✓ воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма, культуру поведения.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация действий	Содержание педагогической коммуникации
I. Вводная	1. Построение в колонну, шеренгу, равнение по зрительному ориентиру. 2. Ходьба на внешнем и внутреннем своде стопы. 3. Бег с захлестыванием голени. 4. Перестроение в три звена по зрительным ориентирам	30 с  2 мин. 30 с 2 мин. 30 с	Установка на осознанное выполнение движений; опора на потребность в движении	<i>Вербальная.</i> Команды: «Равняйся, смирно! Напра-во! Раз, два». <i>Невербальная.</i> Зрительный ориентир (полоска). Оценочные жесты качественных выполнений движений  <i>Невербальная.</i> Зрительные ориентиры (кубы)
II. Основная	<i>Общеразвивающие упражнения — мальчики</i>	7 мин.	Установка на взаимозависимость	<i>Вербальная.</i> Называние упражнения, счет, указания о качестве выполнения, оценочная

III. Заключительная	с гантелями, девочки с мячами (см. занятие № 4) <i>Основные виды движений</i> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках. 2. Прыжки с продвижением вперед. 3. Лазание по гимнастической стенке вверх. 4. Подбрасывание и ловля мяча. 5. Подвижная игра «Охотники и зайцы»	6 мин. 6 мин. 5 мин. 5 мин. 5 мин.	мось качества выполнения упражнений и здоровья  «Кто скорее до пирамидки» «Достанем колокольчики» «Кто больше подбросит и не уронит»	информация. Подчеркивание того, что мальчикам нужно быть сильными, мужественными; девочкам — красивыми, ловкими. <i>Невербальная.</i> Выполнение упражнений вместе с детьми, индивидуальное прикосновение с целью формирования мышечного чувства, выражение удовольствия от движений мимикой. Показ выполнения основных движений, поощрение в виде кивка головой.  <i>Вербальная.</i> Информация о правилах игры. Подведение итогов. <i>Невербальная.</i> Звуковой сигнал (бубен)
	1. Спокойная ходьба. 2. Упражнение на дыхание «Филин». 3. Релаксация «Пылинки и пылесос»	30 с 30 с 30 с	Снятие мышечного напряжения	<i>Вербальная.</i> Сопровождение движений словами: «Вдохнули глубоко, задержали дыхание... Выдох»

## ЗАНЯТИЕ № 6 — ТЕМАТИЧЕСКОЕ

Тема: «Городки»

### Программное содержание

*Оздоровительные задачи:*

- ✓ укреплять организм детей с помощью физических упражнений и спортивных игр;
- ✓ прививать привычку вести здоровый образ жизни.

*Образовательные задачи:*

- ✓ учить рассчитывать на первый-второй, стоя в шеренге;
- ✓ учить ходить в парах, взявшись за руки, сохраняя дистанцию;
- ✓ разучить бег «по восьмерке»;
- ✓ добиваться качественного выполнения общеразвивающих упражнений со скакалкой;
- ✓ способствовать запоминанию названий фигур в игре и способов их построения;
- ✓ в игре «Совушка» упражнять двигаться легко, свободно, не мешая другим.

*Развивающие задачи:*

- ✓ развивать внимание на интонацию голоса воспитателя, акцентирующего моменты движений, которые должны быть выполнены резче, быстрее или более плавно, медленно;
- ✓ развивать память;
- ✓ способствовать развитию координации, ориентировки при перестроении в пары, «по восьмерке»;
- ✓ развивать ловкость, прыжковую выносливость.

*Воспитательные задачи:*

- ✓ воспитывать в игре «Совушка» терпение и выдержку, дружеские чувства;
- ✓ поддерживать интерес к русской народной игре «Городки».

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация действий	Содержание педагогической коммуникации
I. Вводная	<p>1. Построение в шеренгу, колонну, в пары на месте.</p> <p>2. Ходьба на носках, пятках.</p> <p>3. Бег с захлестыванием голени, «по восьмерке».</p> <p>4. Построение в звенья за ведущими</p>	<p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>30 с</p>	«Красиво построимся»	<p><i>Вербальная.</i> Команды, указание «дышать носом»; поощрение: «Молодцы, быстро перестроились» и т. д.</p> <p><i>Невербальная.</i> Хлопок в ладоши — идти на носках, удар в бубен — на пятках, показ бега с захлестыванием голени — легко, улыбаясь</p>
II. Основная	<p><i>Общеразвивающие упражнения со скакалкой, сложной четвероноги.</i> И. п.: ноги слегка расставлены, скакалка внизу;</p> <p>— скакалку вверх, левую (правую) ногу назад на носок;</p> <p>— и. п.</p> <p>2. «На лопатки». И. п.: ноги вместе, скакалка у груди;</p> <p>— скакалку вверх;</p> <p>— на лопатки;</p> <p>— вверх;</p> <p>— и. п.</p>	<p>7 мин.</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>Установка на осознанное выполнение упражнений:</p> <p>«Будем ловкими, сильными, выносливыми, быстрыми, зловыми, не будем бояться трудностей»</p>	<p><i>Вербальная.</i> Информация о начале и завершении упражнения, четкие краткие команды, использование оценочных суждений: «Умница», «Очень красивое движение получилось». Замечание через поощрение. Счет.</p> <p><i>Невербальная.</i> Показ, яркие, выразительные движения, мимика, подчеркивающие нарастание или снижение темпа выполнения упражнения. Использование такеси с целью дать почувствовать напряжение мышц. Одобрительные жесты (кивок головой)</p>

Окончание табл.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация действий	Содержание педагогической коммуникации
	<p>3. «Наклоны». И. п.: ноги врозь, скакалка на лопатках; — наклон вперед, посмотреть вперед; — и. п.</p> <p>4. «Приседания». И. п.: ступни параллельны, скакалка вперед; — присесть, скакалку вверх; — и. п.</p> <p>5. «Прыжки». И. п.: скакалка на полу впереди; — прыжки через скакалку вперед, назад без поворота.</p> <p>6. Восстановление дыхания «Филин».</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>1. Метание в фигуры («заборчик», «козел», «бочка») с полукона (3 м), с кона (5 м). Бросать биту</p>	<p>10 раз</p> <p>6 раз</p> <p>10 раз</p> <p>30 с</p> <p>10 мин.</p>	<p>Формирование желания сбить больше фигур, создание атмосферы сорев-</p>	<p>Вербальная. Информация о новых фигурах, напоминание о технике броска, использование эмоциональных оценочных суждений: «великолепный замах», «здорово».</p> <p><i>Невербальная.</i> Показ таблиц, схем, техники</p>



	сбоку, занимая правильное исходное положение. 2. Прыжки через скакалку. 3. Подвижная игра «Совушка»	5 мин. 3 мин.	нований, формирование стремления стать лучшим	замаха и броска. Одобрительное похлопывание, кивок. <i>Вербальная.</i> Выразительное проговаривание слов, напоминание правил. <i>Невербальная.</i> Использование звукового сигнала (свисток) к началу игры, оценивающая мимика
III. Заключительная	1. Упражнение на дыхание «Филин». 2. Релаксация «Приятно отдышать в лесу»	1 мин. 2 мин.	Настрой на расслабление, снятие усталости Настрой на положительные эмоции	<i>Вербальная.</i> Указание на необходимость глубокого дыхания, полный выдох. <i>Невербальная.</i> Показ. Мимика лица, свидетельствующая о расслаблении. <i>Вербальная.</i> «Мы отдохнули, стали бодрыми, веселыми!» <i>Невербальная.</i> Музыкальный фон

### ЗАНЯТИЕ № 7 – КОМПЛЕКСНОЕ

Тема: «Юный олимпиец»

#### Программное содержание

*Оздоровительные задачи:*

- ✓ укреплять мышцы ног, рук, спины;
  - ✓ развязывать взаимосвязь качества выполнения упражнений и здоровья.
- Образовательные задачи:*
- ✓ продолжать учить перестраиваться из колонны в пары и наоборот, быть внимательными, не торопиться;
  - ✓ учить ходить с перекагом с пятки на носок, сохраняя правильную осанку;

- ✓ упражнять в беге с постоянной скоростью, сохраняя равновесие на поворотах;
- ✓ тренировать в четком, ритмичном выполнении общеразвивающих упражнений под музыку;
- ✓ упражнять в ползании на коленях и ладонях по гимнастической скамейке в быстром темпе;
- ✓ учить регулировать силу толчка при прыгивании с высоты на обозначенное место;
- ✓ закреплять умение сочетать взмах руками с пружинистыми движениями ног при толчке и приземлении в прыжках из обруча в обруч;
- ✓ упражнять в умении при броске мешочков в цель рукой снизу регулировать силу броска, выполнять замах в зависимости от требований к дальности броска;
- ✓ в игре «Ловишка с обручем» закреплять умение двигаться по площадке не мешая другим, увертываться.

**Развивающие задачи:**

- ✓ развивать чувство ритма;
  - ✓ способствовать развитию глазомера, внимания, ловкости, выносливости.
- Воспитательные задачи:**
- ✓ воспитывать потребность в партнерских отношениях;
  - ✓ вызывать желание показать достойный результат в двигательной деятельности.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация действий	Содержание педагогической коммуникации
I. Вводная	1. Построение в колонну, пары. 2. Ходьба обычная с репадом с пятки на носок. 3. Бег по прямой с максимальной скоростью.	1 мин. 2 мин. 2 мин.	«Будем заниматься физической культурой, будем сильными, бодрыми, смелыми, здоровыми!»	<i>Вербальная.</i> Команды, носящие характер общения: «Друг за другом по росту за ведущим станювись!», «С правой ноги шагом марш!» <i>Невербальная.</i> Использование ориентиров для поворотов на углах, музыка (смена ее характера в зависимости от смены движений)

II. Основная	4. Перестроение вращательную <i>Ритмика «Антошка»</i> 1. И. п.: о. с.; — качание головой вправо, влево (вступление). 2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; — наклоны вперед с вытянутыми вперед руками (I куплет). 3. И. п.: то же; — наклоны туловища в стороны (припев). 4. И. п.: ноги вместе, руки сжаты в кулаки; — полуприседания, имитируя игру на гармошке (II куплет). 5. И. п.: о. с.; — руки вверх, пальцы в кулаках; — и. п.; — руки в стороны; — и. п. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вниз;	30 с		<p><i>Вербальная.</i> Использование в речи информации об успешности овладения ребенком движения: «Молодец, Илюша, у тебя очень выразительно получается».</p> <p><i>Невербальная.</i> Использование музыки в качестве положительного настроя, выразительное выполнение упражнений с детьми, энергичность и уверенность, эмоциональное выражение лица: улыбка, огорчение</p>
--------------	--	------	--	--

Окончание табл.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация действий	Содержание педагогической коммуникации
	<p>— размахивание руками вперед — назад;</p> <p>— хлопки по коленям (III куплет).</p> <p>7. И. п.: о. с.;</p> <p>— ходьба на месте с покачиванием головы вправо, влево (I часть припева);</p> <p>— прыжки;</p> <p>— на окончание припева (II часть припева)</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p> <p>2. Спрыгивание со скамейки в обруч.</p>	<p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p>		<p><i>Вербальная.</i> Указания по выполнению движений громким голосом, низкого тембра, а индивидуально — конкретному ребенку — средней громкостью. Краткие указания в виде команд: «точнее бросок», «прицелиться!», «спрыгивать на носки» и т. д.</p> <p><i>Невербальная.</i> Использование звукового сигнала. Использование показа ребенком. Указания в виде жестов, кивка головой. Мимика, показывающая реакцию педагога на движения детей.</p>

	3. Прыжки из обруча в обруч. 4. Метание набивного мешочка в горизонтальную цель (вес — 500 г) правой и левой рукой. Подвижная игра «Ловишка с обручем»	5 мин. 5 мин. 4 мин.		<i>Вербальная.</i> Внесение условий (двигаться прыжками на одной ноге и т. д.). <i>Невербальная.</i> Показ результативности значками. Подкрепление комментариев в соответствующими жестами, мимикой
III. Заключительная	1. Дыхательные упражнения по А. Н. Стрельниковой 2. Релаксация «Каждый спит по-разному»	1 мин. 1 мин.	«Кто больше поймает детей» Снятие мышечного напряжения, настрой на позитивное восприятие	<i>Вербальная.</i> Называние упражнений: «Кисонька», «Погончики», «Ладочки», команды: «начали», «закончили». Указание по дыханию. <i>Невербальная.</i> Показ исходных положений, расслабленная мимика

### ЗАНЯТИЕ № 8 — ТЕМАТИЧЕСКОЕ

Тема: «Городки»

#### Программное содержание

*Оздоровительные задачи:*

- ✓ укреплять здоровье детей с помощью занятий на свежем воздухе;
- ✓ способствовать профилактике ОРЗ с помощью дыхательной гимнастики;
- ✓ проводить офтальмотренаж с помощью упражнения «Муха».

*Образовательные задачи:*

- ✓ закреплять умение сохранять равномерный темп ходьбы «петушиным шагом» (с перекатом);
- ✓ учить менять технику бега при выполнении мелких и широких шагов (постановка стопы);
- ✓ продолжать учить выполнению упражнений под музыку, развивать чувство ритма;
- ✓ закреплять технику метания в цель, учить соизмерять силу удара;
- ✓ упражнять в беге по гимнастической скамейке на ступнях и ладонях в быстром темпе.

*Развивающие задачи:*

- ✓ развивать быстроту реакции, ловкость, увертливость в игре «Мышеловка»;
  - ✓ развивать умение расслаблять мышцы в соответствии со словами и музыкой.
- Воспитательные задачи:*
- ✓ воспитывать чувство взаимопомощи;
  - ✓ формировать устойчивый интерес к играм соревновательного характера.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация действий	Содержание педагогической коммуникации
I. Вводная	1. Перестроения: в колонну, в пары, в колонну. 2. Ходьба с перекатом с пятки на носок в парах. 3. Бег мелким и широким шагом. 4. Перестроение в звенья за ведущими по ориентирам	1 мин. 1 мин. 3 мин. 30 с	Настрой на качественное выполнение движений: «Мы ребята взрослые, умелые, выполняем все правильно и красиво»	<i>Вербальная.</i> Команды, краткие указания, использование поощрений, речевок, счета. <i>Невербальная.</i> Показ переката с пятки на носок. Использование образных, оценочных суждений: «Бежим как юркие мышки маленькие шажками, большими как сильные страусы». Использование ориентиров (кегли)
II. Основная	<i>Общеразвивающие упражнения</i> Ритмика «Антошка»  <i>Основные виды движений</i> 1. Метание биты в фигуру: «колодец», «письмо», «ворота»	5 мин.  7 мин.	Настрой на соревновательный характер движения «Будь внимательным и ловким»	<i>Невербальная.</i> Выполнение движений детьми Музыка.  <i>Вербальная.</i> Называние атрибутов, фигур, расположение фигур на поле. Напоминание техники выполнения движений. Поощрение:

	2. Ползание по гимнастической скамейке на высоких четвереньках. Подвижная игра «Мышеловка»	3 мин.		«Хороший замах», «Меткий бросок», «Сильный, мощный бросок» и т. д. <i>Вербальная.</i> Показ ребенком техники ползания, использование образных выражений «Выгнуть спину как кошка», использование схем. <i>Вербальная.</i> Стихотворное сопровождение, словесная помощь. <i>Невербальная.</i> Одобрительные жесты, мимика
III. Заключительная	1. Упражнение на дыхание в сочетании с офтальмотренажем «Муха». 2. Релаксация «Погремем на осеннем солнышке»	2 мин. 1 мин.	Расслабить мышцы, набраться сил	<i>Вербальная.</i> Словесное сопровождение: «Муха, муха полетела и Сереже на нос села» и т. п. <i>Невербальная.</i> Выполнение вместе с детьми

### ЗАНЯТИЕ № 9 – ТЕМАТИЧЕСКОЕ

Тема: «Городки»

#### Программное содержание

- Оздоровительные задачи:*
- ✓ укреплять мышечно-связочный аппарат стопы и голени;
  - ✓ тренировать органы дыхания.
- Образовательные задачи:*
- ✓ учить быстро реагировать на команды взрослого по построению и перестроению, рассчитываться четко, громко, запоминать свой номер;

- ✓ упражнять в ходьбе на внешней стороне стопы;
  - ✓ учить осознанно выполнять ОРУ, зная, какие упражнения влияют на развитие мышц спины, рук, ног;
  - ✓ при выполнении ОРУ с мячом добиваться четкости заданных направлений, перемещения предмета, точности исходных, промежуточных и конечных положений предмета, а также рук, ног, туловища;
  - ✓ закрепить технику метания битой, навык игры в городки;
  - ✓ упражнять в метании набивного мяча в корзину способом снизу.
- Развивающие задачи:*
- ✓ совершенствовать основные физические качества.
  - ✓ *Воспитательные задачи:*
  - ✓ воспитывать положительные черты характера: трудолюбие, волю, доброту, взаимопомощь;
  - ✓ формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивным играм.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация действий	Содержание педагогической коммуникации
I. Вводная	1. Построение в шеренгу, колонну, пары. 2. Ходьба косолапым способом. 3. Бег с изменением темпа. 4. Перестроение в звенья за ведущими	1 мин. 2 мин. 2 мин. 30 с		<i>Вербальная.</i> Команды: «На ведущего равняйся! Смирно! Напра-во!» Расчет на первый-второй. Сопровождение ходьбы косолапым способом стихами: «Мишка косолапый по лесу идет...» Бег с изменением темпа на словесное указание: «Бежим в гору, по ровненькой дорожке, с горы!» <i>Невербальная.</i> Зрительные, звуковые ориен-



II. Основная			«Будем силу развивать, упорно тренироваться»	тиры (кубы, бубен). Такесика — направление ведущих
Общеразвивающие упражнения с набивными мячами 1. И. п.: стойка, мяч зажат внутренними сводами стоп; — наклон головы вниз, с силой сжать кисти в кулаки; — и. п.; — наклон головы вправо, пальцами рук потянуться вниз; — и. п.; — то же в левую сторону. 2. И. п.: стоя, руки за головой, мяч в правой руке; — и. п., передложить мяч в левую руку; — то же с левой рукой; — и. п. 3. И. п.: лежа на спине, согнув ноги, мяч зажат между коленями, руки под головой;	7 мин. 4 раза 5 раз		<i>Вербальная.</i> Описание и. п., показ с указанием на мышцы, которые развиваются при выполнении упражнения. Команды к началу и завершению упражнения. Замечания через поощрения, счет. <i>Невербальная.</i> Показ, указание жестами направления движения, одобрителный кивок головой с целью поддержания положительных эмоций. Использование выражения глаз с целью воздействия на ребенка. Улыбка в качестве одобрения правильного выполнения упражнения	

Окончание табл.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация действий	Содержание педагогической коммуникации
	<p>— поднять от пола плечи и руки, подтянуться под бородком и сильнее сжать мяч коленями.</p> <p>4. И. п.: лежа на животе, кисти под плечами, мяч в правой руке;</p> <p>— поднять верхнюю часть туловища, руки вперед, переложить мяч в левую руку;</p> <p>— и. п.;</p> <p>— то же, мяч в правую руку;</p> <p>— и. п.</p> <p>5. Прыжки с перекладыванием мяча из руки в руку.</p> <p>3 раза в чередовании с ходьбой</p> <p>3 раза</p> <p>6. И. п.: ноги вместе, мяч в руках перед грудью;</p> <p>— вдох;</p> <p>— с силой сжать мяч ладонями, выдох.</p>	<p>5 раз</p>		

	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Игра в «Городки».</li> <li>Метание набивного мяча в корзину (расстояние — 2,5 м) правой и левой рукой.</li> </ol> <p>Подвижная игра «Скочки на кочку»</p>	<p>12 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>3 мин.</p>	<p>«Кто больше выбьет горошков»</p>	<p><i>Вербальная.</i> Словесные указания, команды, напоминание правил, использование игровой лексики.</p> <p><i>Невербальная.</i> Использование схем (изображения фигур), подведение результатов с помощью показа сигнала (красный флажок — положительный результат, синий флажок — отрицательный результат).</p> <p><i>Вербальная.</i> Напоминание правил игры.</p> <p><i>Невербальная.</i> Использование атрибутов (шахек-балансиров)</p>
<p>III. Заключительная</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Дыхание «Пчелки».</li> <li>Релаксация «Отдохнем на лесной полянке»</li> </ol>			<p><i>Вербальная.</i> Словесное сопровождение.</p> <p><i>Невербальная.</i> Звуки леса, музыка</p>

## ЗАНЯТИЕ № 10 – КОМПЛЕКСНОЕ

Тема: «Метание, равновесие»

### Программное содержание

*Оздоровительные задачи:*

- ✓ формировать правильную осанку;
- ✓ способствовать оздоровлению организма с помощью дыхательной гимнастики, релаксации.

*Образовательные задачи:*

- ✓ упражнять в построениях в пары и в колонну по одному, ходьбе врассыпную, быстро реагировать на указания взрослого: словесные, зрительные, звуковые;
- ✓ добиваться качественного выполнения ОРУ;
- ✓ при метании мяча в обруч закреплять умение целиться и соразмерять свои движения с силой и направлением броска;
- ✓ контролировать технику метания: при метании правой рукой левая нога выносится вперед, и наоборот; рука с мячом проносится сверху над плечом;
- ✓ учить отталкивать обруч от себя с определенной целью (прокатить между предметами);
- ✓ упражнять в ходьбе по шнуру с мешочком на голове, приставляя пятку к носку, сохраняя осанку.

*Развивающие задачи:*

- ✓ развивать работоспособность, устойчивость к утомлению;
- ✓ развивать физические и волевые качества;
- ✓ в игре развивать скорость бега, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, поднимаясь выше по гимнастической стенке, умение спускаться вниз до конца, не пропуская реек.

*Воспитательные задачи:*

- ✓ воспитывать стремление преодолевать трудности;
- ✓ выработать потребность в целенаправленных движениях и физических упражнениях.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация действий	Содержание педагогической коммуникации
I. Вводная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение в пары, в колонну по одному.</li> <li>2. Ходьба враспынную, по сигналу — в колонну.</li> <li>3. Челночный бег.</li> <li>4. Упражнение на дыхание «Надуем шар».</li> <li>5. Перестроение в звеня</li> </ol>	<p>30 с</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>30 с</p> <p>30 с</p>	Игра «Найди свое место в колонне»	<p><i>Вербальная.</i> Команды, замечания по качеству выполнения ходьбы через поощрение. Указания на глубокое дыхание и полный выдох.</p> <p><i>Невербальная.</i> Музыкальное сопровождение, указание жестами движения (направления) надувания шара. Таксика — при назначении ведущих</p>
II. Основная	<p><i>Общеразвивающие упражнения с набивными мячами (см. занятие № 9)</i></p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки.</li> <li>2. Метание малого мяча в обруч с расстояния 2 м правой и левой рукой.</li> <li>3. Прокатывание обруча между предметами.</li> <li>4. Ходьба по шнуру с мячом на голове приставным шагом.</li> <li>5. Подвижная игра «Медведь и пчелы»</li> </ol>	<p>7 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>4 мин.</p>	<p>«Пингвины с мячом»</p> <p>«Будь метким»</p> <p>«Не задень»</p>	<p><i>Вербальная.</i> Поощрение, команды о начале, завершении упражнений.</p> <p><i>Невербальная.</i> Музыка, совместное выполнение.</p> <p><i>Вербальная.</i> Информация о технике выполнения упражнения, об успешности овладения ею ребенком. Использование в речи большого количества прилагательных, характеризующих данное движение.</p> <p><i>Невербальная.</i> Показ, энергичность и уверенность движений. Подкрепляющие жесты, регулирующие поведение детей</p>

Окончание табл.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация действий	Содержание педагогической коммуникации
III. Заключительная	1. Дыхание «Пчелки» 2. Релаксация «На полянке»	2 мин. 2 мин.	Снятие усталости	<i>Вербальная.</i> Словесное сопровождение. <i>Невербальная.</i> Музыка. Совместное выполнение с детьми

### ЗАНЯТИЕ № 11 — ТЕМАТИЧЕСКОЕ

Тема: «Городки»

#### Программное содержание

*Оздоровительные задачи:*

- ✓ развивать и укреплять мышцы ног в прыжках через палку;
- ✓ способствовать закаливанию через занятие на свежем воздухе.

*Образовательные задачи:*

- ✓ учить перестраиваться в пары в движении, сохранять интервал движения;
- ✓ учить менять скорость бега в соответствии с темпом музыки;
- ✓ при выполнении общеразвивающих упражнений усвоить план действий: занять и. п., выполнить, закончить; учить рассказывать о порядке и способе выполнения простых упражнений;
- ✓ закреплять умение самостоятельно собирать фигуры в игре «Городки»;
- ✓ упражнять в прыжках через палку на одной ноге поочередно.

*Развивающие задачи:*

- ✓ развивать координацию движений, упорство, прыжковую выносливость;
- ✓ развивать внимание, терпение в игре «Хитрая лиса».

*Воспитательные задачи:*

- ✓ воспитывать дружеские чувства;
- ✓ воспитывать интерес и потребность в русских народных играх.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация действий	Содержание педагогической коммуникации
I. Вводная	<p>1. Построение в колонну, в пары в движении.</p> <p>2. Ходьба со сменной темпа.</p> <p>3. Бег с увеличением длины шага.</p> <p>4. Глубокое дыхание.</p> <p>5. Перестроение в звенья</p>	<p>30 с</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>30 с</p> <p>30 с</p>	«Разомнемся перед игрой»	<p>Содержание педагогической коммуникации</p> <p><i>Вербальная.</i> Команды: «В колонну по росту становись!», «В пары становись!» Указания, «дышать носом», «тянуть носок». Указания, побуждающие к выполнению упражнения и одновременно вселяющие в ребенка уверенность.</p> <p><i>Невербальная.</i> Музыкальное сопровождение. Зрительный контакт. Зрительные ориентиры по перестроению (пирамидки)</p>
II. Основная	<p><i>Общеразвивающие упражнения с палками</i></p> <p>1. И. п.: стопы параллельно, палка внизу, вертикально;</p> <p>— руки перед грудью;</p> <p>— вверх;</p> <p>— перед грудью;</p> <p>— и. п.</p> <p>2. И. п.: то же;</p> <p>— руки вверх;</p> <p>— за голову, на плечи;</p> <p>— вверх;</p> <p>— и. п.</p> <p>3. И. п.: стопы параллельно, палка перед грудью;</p>	<p>7 мин.</p> <p>6 раз</p> <p>5 раз</p>	<p>Установка на взаимозависимость качества выполнения упражнений и здоровья</p>	<p><i>Вербальная.</i> Словесное сопровождение выполнения упражнения (счет с комментариями). Обозначение словами частей тела, участвующих в выполнении движения: «хват сверху — четыре пальца руки обхватывают палку сверху, а большой палец смыкается с ними внизу, мышцы рук напряжены, плечи расправлены, смотрим вперед». Замечания по качеству выполнения индивидуально.</p> <p><i>Невербальная.</i> Четкий, грамотный, выразительный показ, такесика, показ образцов на планшетах, мимика лица, одобрительный кивок</p>

Окончание табл.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация действий	Содержание педагогической коммуникации
	<p>— поворот туловища вправо (влево) с выравниванием рук; — и. п.</p> <p>4. И. п.: стопы параллельно, палка лежит на локтях, локти чуть согнуты; — произвольно подбрасывать и ловить палку.</p> <p>5. И. п.: палка вертикально на уровне груди; — произвольно опускать и ловить палку.</p> <p>6. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вверх; — полуприседание, палку за голову; — и. п.</p> <p>7. И. п.: сидя, упор сзади, стопы на палке, колени согнуты; — произвольно подошвами прокатывать палку вперед — назад.</p>	<p>30 с</p> <p>30 с</p> <p>6 раз</p> <p>30 с</p>		



III. Заключительная	<p>8. И. п.: ноги врозь, палка на полу между ног; — прыжок вверх, ноги вместе; — и. п.</p> <p>9. Восстановление дыхания</p> <p><i>Основные виды движения</i></p> <p>1. Произвольная игра в «Городки».</p> <p>2. Прыжки через палку на правой, левой ноге (по 10 раз).</p> <p>3. Подвижная игра «Хитрая лиса»</p>	15 с.	<p>«Подышим глубоко, успокойм сердечко»</p> <p>«Кто быстрее соберет фигуры»</p>	<p><i>Невербальная.</i> Показ таблиц, схем фигур.</p> <p><i>Вербальная.</i> Словесное сопровождение, напоминание правил, эмоциональные комментарии по ходу игры.</p> <p><i>Невербальная.</i> Выражение глаз, движение головы (одобряющее, запрещающее)</p>
	<p>1. Дыхание «Ежик Пых».</p> <p>2. Релаксация «Слушаем спокойную музыку»</p>	1 мин. 2 мин.	«Восстанавливаем дыхание»	<p><i>Вербальная.</i> Словесное сопровождение дыхания (указание на глубокое дыхание и прерывистый выдох).</p> <p><i>Невербальная.</i> Музыка, выполнение вместе с детьми, расслабленная мимика</p>

**ЗАНЯТИЕ № 12 – ПРОГУЛКА-ПОХОД**  
Тема «Ближний поход в парк “Осенние дерева”»

**Программное содержание**

*Оздоровительные задачи:*

- ✓ способствовать сопротивляемости организма функциональным нагрузкам;
  - ✓ учить расслабляться на отдыхе, восстанавливать силы;
  - ✓ прививать привычку к ведению здорового образа жизни.
- Образовательные задачи:*
- ✓ упражнять в умении действовать в естественных условиях, проявлять самостоятельность в определении способа выполнения различных движений в зависимости от условий;

*Развивающие задачи:*

- ✓ развивать умение применять полученные навыки в двигательной деятельности в естественных, обычных условиях.

*Воспитательные задачи:*

- ✓ воспитывать смелость, уверенность в своих силах, целеустремленность, настойчивость и чувство коллективизма.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация действий	Содержание педагогической коммуникации
I. Вводная	1. Построение в шеренгу, в колонну. 2. Ходьба с преодолением естественных препятствий	30 с 7 мин.	«Познакомимся с жизнью деревьев осенью»	<i>Вербальная.</i> Напоминание правил туристов, изучение маршрута. Песня. <i>Невербальная.</i> Схема маршрута

II. Основная	1. Рассматривание деревьев 2. Чтение стихов. 3. Ходьба по сваленному дереву. 4. Прыжки через прутьки. 5. Бег до дерева. 6. Игра «Скакого дерева лист». 7. Подвижная игра «У медведя во бору»	2 мин. 1 мин. 2 мин. 2 мин. 2 мин.	Решение проблемных ситуаций.  «Кто быстрее добежит до березы»	<i>Вербальная.</i> Эмоциональное, выразительное чтение стихов. Использование образных слов и выражений для описания осеннего пейзажа. Детальное объяснение техники основных движений с использованием сравнений «как мишки по бревну», «птички через прутьки».  <i>Вербальная.</i> Стихотворное сопровождение игры
III. Заключительная	1. Упражнение на дыхание. 2. Релаксация. 3. Переход из парка в детский сад. 4. Подведение итогов			<i>Невербальная.</i> Выражение эмоций (радости, удовольствия, интереса). <i>Вербальная.</i> Словесное сопровождение. Дифференцированная, но эмоционально-положительная оценка движений

Перечень физкультурного оборудования  
для организованной образовательной деятельности  
по физическому развитию детей  
дошкольного возраста в условиях ФОКа

Зал основной гимнастики  
СТАНДАРТНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

№ п/п	Наименование	Размеры, масса	Количество
1	Гимнастические палки короткие	Длина 75—80 см	25
2	Резиновые или фибропластиковые мячи: ✓ большой ✓ средний ✓ малый	Диаметр 35—40 см Диаметр 20—25 см Диаметр 10—12 см Диаметр 6—8 см	25
3	Мячи набивные: ✓ легкие ✓ утяжеленные	Масса 250 г Масса 500 г Масса 1 кг	50 25 25
4	Кегли (набор)		10
5	Флажки		60
6	Лента короткая	Длина 50—60 см	60
7	Обручи: ✓ большой ✓ малый ✓ плоский	Диаметр 100 см Диаметр 55—60 см Диаметр 60 см	25 25 25
8	Кубики: ✓ большой ✓ малый	Ребро 10 см Ребро 7 см	50 50
9	Мешочки с грузом	Масса 150 г Масса 200 г Масса 250 г	50 50 50
10	Бревно гимнастическое напольное	Длина 240 см, ширина верхней поверхности 10 см, высота 15 см	4
11	Доска ребристая	Длина 150 см, ширина 20 см, высота 3 см	4

Продолжение табл.

№ п/п	Наименование	Размеры, масса	Количество
12	Лестница веревочная напольная		2
13	Гимнастический набор для прыжков: рейки, палки, подставки, зажимы		4
14	Дорожка-мат	Длина 180 см	2
15	Мат гимнастический	Длина 100 см, ширина 100 см, высота 7 см	3
16	Мат с разметками	Длина 190 см, ширина 138 см, высота 10 см	4
17	Гимнастические кольца (комплект)		2
18	Веревка длинная		1
19	Коврики гимнастические		25
20	Канат (дорожка-змейка)	Длина 200 см, диаметр 6 см (75/70 см)	4
21	Скамейки гимнастические	Длина 300 см, ширина 24 см, высота 25, 30, 40 см	6
22	Дуги: ✓ большая  ✓ малая	Высота 50 см, ширина 50 см Высота 30—40 см, ширина 50 см	10 10
23	Канат с узлами	Длина 230 см, диаметр 2,6 см, расстояние между узлами 38 см	4
24	Канат гладкий	Длина 270—300 см	4
25	Лестница веревочная	Длина 300 см, ширина 40 см, диаметр перекладины 3 см	4
26	Доска гимнастическая	Длина 250 см, ширина 20 см, высота 3 см	4

Окончание табл.

№ п/п	Наименование	Размеры, масса	Количество
27	Корзина напольная для метания		4
28	Корзина напольная для хранения инвентаря		4
29	Лестница деревянная с зацепами	Длина 240 см, ширина 40 см, диаметр перекладин 3 см, расстояние между перекладинами 20—25 см	2
30	Стенка гимнастическая деревянная	Высота 270 см, ширина пролетов 75—80—90 см, диаметр рейки 3 см, расстояние между рейками 22 см	2
31	Доска гладкая с зацепами	Длина 250 см, ширина 20 см, высота 3 см	4
32	Шары — мячи прозрачные с наполнителями	Диаметр 50—55 см	4
33	Шнур короткий, плетеный	Длина 75 см	20
34	Гимнастическая палка длинная	Длина 250—300 см	4
35	Цветные фишки, конусы для разметки площадки		10

#### НЕСТАНДАРТНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

№ п/п	Наименование	Размеры, масса	Количество
1	Массажные мячи	Диаметр 10—12 см Диаметр 6—7 см	25
2	Мячи гимнастические	Диаметр 40 см	25
3	Кольцо плоское	Диаметр 18 см	50
4	Кольцо мягкое	Диаметр 18 см	50

Окончание табл.

№ п/п	Наименование	Размеры, масса	Количество
5	Балансиры разного типа		4
6	Диски-балансиры		20
7	Диски-балансиры		20
8	Куб деревянный большой	Ребро 40 см	12
9	Модуль мягкий (комплект из 6—8 сегментов)		6
10	Кольцесброс (набор)		4
11	Ролик гимнастический		25

#### Помещение для спортивных игр

№ п/п	Наименование	Размеры, масса	Количество
1	Мячи для мини-баскетбола	Диаметр 18—20 см	25
2	Мячи для мини-футбола	Диаметр 20 см	12
3	Мячи теннисные		30
4	Щит баскетбольный навесной с корзиной	Длина 59 см, ширина 45 см, внутренний диаметр корзины 45 см, длина сетки 40 см	4
5	Набор для игры в бадминтон		12
6	Детские теннисные ракетки (большой теннис)		25
7	Игра «Городки» (набор)		4
8	Волейбольная сетка		1
9	Мячи теннисные		10
10	Теннисный стол для помещений Start Line Junior	Длина 136 см, ширина 76 см, высота 65 см	4
11	Детские ракетки для настольного тенниса		12
12	Ворота пластиковые для детского мини-футбола	Высота 2 м, ширина 3 м, глубина 0,6—1 м	2

### Зал ритмической гимнастики и аэробики

№ п/п	Наименование	Размеры, масса	Количество
1	Обручи: ✓ большой ✓ малый ✓ плоский	Диаметр 80 см диаметр 60 см диаметр 60 см	25 25 25
2	Скакалки	Длина 120—150 см	25
3	Степ-платформы	Длина 40 см, ширина 25 см, высота 8 см	25
4	Музыкальный центр, диски		Комплект
5	Коврики гимнастические		25
6	Лента длинная	Длина 115—120 см	25
7	Булавы детские пластиковые		50
8	Фибропластиковые мячи: ✓ большой ✓ средний ✓ малый	Диаметр 20—25 см Диаметр 10—12 см Диаметр 6—8 см	25

### Тренажерный зал

№ п/п	Наименование	Размеры, масса	Количество
1	Гантели разные	Масса 150—200 г Масса 500 г	50 30
2	Детский велотренажер	Для детей 5—7 лет	2
3	Детская беговая дорожка	Для детей 5—7 лет	2
4	Детский силовой тренажер (тяга верхняя и тяга нижняя)	Для детей 5—7 лет	2
5	Батут детский	Диаметр 100—120 см	3
6	Детские эспандеры	Для детей 5—7 лет	25
7	Диски «Здоровье»	Для детей 5—7 лет	25
8	Массажеры: ✓ «Колибри» ✓ «Кольцо»	Для детей 5—7 лет	10



### Плавательный бассейн

№ п/п	Наименование	Размеры, масса	Количество
1	Длинные разделительные дорожки с яркой маркировкой через 1 м	Длина 12,5 м	2—3
2	Дорожка резиновая	Длина 5 м	1—2
3	Дорожка для профилактики плоскостопия из пяти ковриков с шипами	Длина коврика — 0,3 м	1
4	Короткие разделительные дорожки	Длина 6—8 м	5—11
5	Плавательные доски разных размеров		25
6	Игрушки, предметы — плавающие, различных форм и размеров		30
7	Игрушки и предметы — тонущие, различных форм и размеров		30
8	Игрушки и предметы с изменяющейся плавучестью		30
9	Круг спасательный детский облегченный	Вес 0,5—1 кг	
10	Коврик резиновый		8
11	Комплект (ласты, дыхательная трубка, маска)		25
12	Нарукавники разных размеров		25
13	Лопатки для рук разных размеров		25
14	Гимнастическая палка		25
15	Поролоновые палки (нудолсы) разных размеров		10
16	Соединительные трубки (муфты) к поролоновым палкам разных размеров		20

Продолжение табл.

№ п/п	Наименование	Размеры, масса	Количество
17	Пластины плавающие с отверстиями для соединения с палками		10
18	Вставки разных размеров для соединения ног		25
19	Плавки-поплавки		25
20	Лестница (трап) для спуска в ванну, выполненную заподлицо с бортами		1
21	Съемные горки на бортах бассейна		
22	Откидные поручни по обеим сторонам бортов ванны	Длина 1—1,5 м	12
23	Пол погружаемый, подвижной для бассейна с глубокой ванной		1
24	Шесты пластмассовые	Длина 3 м	2—4
25	Надувные круги разных размеров		25
25	Мячи резиновые разных размеров		30
27	Обручи плавающие (горизонтальные)		10
28	Обручи с грузами (вертикальные)		10
29	Пластина пенопластовая прямоугольная с отверстиями для палок (соединяющих пластины)		2
30	Разделительный блок (для выделения части бассейна)		1
31	Поплавок цветной (флажок)		4
32	Скат-лоток подвесной (для скатывания в воду)		2
33	Очки для плавания		25

Окончание табл.

№ п/п	Наименование	Размеры, масса	Количество
34	Поворотные, съемные фиксаторы для удержания детей в воде на месте		25
35	Контактные элементы для обучения способам брасс и дельфин		25
36	Пояс с петлей для обучения плаванию		25
37	Судейский свисток		2
38	Секундомер		2
39	Часы-секундомер на стене		1
40	Термометр комнатный		4
41	Термометр для воды		2

#### Каток

№ п/п	Наименование	Размеры, масса	Количество
1	Клюшки хоккейные	Для детей 5—7 лет	25
2	Шайбы хоккейные	Для детей 5—7 лет	25
3	Мячи хоккейные	Для детей 5—7 лет	25

#### Для освоения элементов спортивных упражнений на территории ФОКа

№ п/п	Наименование	Размеры, масса	Количество
1	Лыжи детские	Для детей 5—7 лет	25
2	Лыжи для взрослых	Размеры ноги: 36—38, 38—41	2

## СОДЕРЖАНИЕ

ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ФОКа .....	3
«Физическая культура»: Программа организованной образовательной деятельности комплексного вида по физическому развитию детей дошкольного возраста (5—6 лет) .....	3
«Бадминтошка»: Программа дополнительного образования детей старшего дошкольного возраста .....	37
«Мяч в корзине»: Программа дополнительного образования детей старшего дошкольного возраста .....	73
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ФОКа .....	112
МЕТОДИЧЕСКОЕ И ДИДАКТИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ФОКа .....	137
Перспективное планирование к программе организованной образовательной деятельности комплексного вида по физическому развитию детей дошкольного возраста (5—6 лет) «Физическая культура» .....	137
Конспекты организованной образовательной деятельности к программе организованной образовательной деятельности комплексного вида по физическому развитию детей дошкольного возраста (5—6 лет) «Физическая культура» .....	146
Перечень физкультурного оборудования для организованной образовательной деятельности по физическому развитию детей дошкольного возраста в условиях ФОКа .....	188

Сетевой образовательный проект  
«ЗДОРОВЬЕОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО  
и МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
в УСЛОВИЯХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ  
"ДОУ – ООУ – ФОК"»

**Информационно-методический сборник**

***Выпуск 2***

Редактор *Н. Ю. Андреева*  
Компьютерная верстка *Л. И. Половинкиной*

Оригинал-макет подписан в печать 28.06.2011 г.  
Формат 60 × 84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага офсетная. Гарнитура «Times ET».  
Печать офсетная. Усл.-печ. л. 11,63. Тираж 100 экз. Заказ 1857.

Нижегородский институт развития образования,  
603122, Н. Новгород, ул. Ванеева, 203.  
*[www.niro.nnov.ru](http://www.niro.nnov.ru)*

Отпечатано в издательском центре учебной  
и учебно-методической литературы ГОУ ДПО НИРО.

