

Согласовано:  
на заседании педагогического  
совета  
протокол №4 от 27.05.2021г.

Утверждено:  
Приказ №289 от 27.05.2021г.

*Дополнительная образовательная  
программа по проведению  
занятий в спортивных секциях*

**"Веселая ракетка"**

*на 2021- 2022 учебный год*

Составитель:  
Сабитова Гульфия Фаритовна

## Содержание

1.Паспорт программы.....	3
2.Пояснительная записка.....	5
Распределение учебных рабочих недель.....	7
3.Содержание программы.....	8
3.1. Распределение занятий круговой тренировки.....	13
3.2.Мониторинг освоения детьми программного материала.....	14
3.3.Требования к уровню подготовки воспитанников.....	17
4.Контроль над реализацией программы.....	19
Расписание занятий.....	20
Приложение.....	21
Список литературы.....	34

## 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Наименование Программы</b>	программа дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности «Крепыш»
<b>Основание для разработки программы</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ</li> <li>2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МО и науки РФ от 17.10.2013 г. №1155)</li> <li>3. Закон ХМАО – Югры «Об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе» от 11 ноября 2005 года № 107</li> <li>4. Приказ МО РФ от 28.12.10.№2106 « Об утверждении федеральных требований к ОУ в части охраны здоровья обучающихся и воспитанников»</li> <li>5. Распоряжение Правительства Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 19.02.2010 №91-рп "О стратегии развития образования Ханты-Мансийского автономного округа - Югры до 2020 года"</li> <li>6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049 – 13 Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»</li> <li>7. Устав ДОУ</li> </ol>
<b>Заказчик программы</b>	Педагогический Совет ДОУ, родители

	воспитанников
<b>Организация исполнитель программы</b>	МБДОУ ДС №31 «Медвежонок»
<b>Целевая группа</b>	дети старшего дошкольного возраста
<b>Составитель программы</b>	Василова Гульнара Альфировна, инструктор физической культуре
<b>Цель программы</b>	Совершенствование физического потенциала детей старшего дошкольного возраста путём реализации круговой тренировки.
<b>Задачи программы</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе круговой тренировки;</li> <li>2. Укрепление здоровья воспитанников с помощью систематических тренировок;</li> <li>3. Формирование интереса к физическим упражнениям.</li> </ol>
<b>Ожидаемые результаты</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повышение уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.</li> <li>2. Повышение двигательной активности воспитанников</li> </ol>
<b>Срок реализации программы</b>	2019-2020 учебный год

## 2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время физическое воспитание детей дошкольного возраста регламентируется разнообразными программами. Анализ их содержания позволяет заключить, что они ориентированы, главным образом, на формирование у детей основных двигательных навыков и в меньшей степени способствуют целенаправленному развитию двигательных качеств, а также не оказывают непосредственное воздействие на системы и функции организма детей и их здоровье, что неоднократно отмечалось многими авторами (Е.А.Пимонова, В.К.Бальсевич, М.А.Рунова). В связи с этим, реальное развитие физических качеств детей дошкольного возраста оказывается, чаще всего, необоснованно заниженным. Так, согласно результатам исследований С.Б.Шармановой, Т.В.Поповой, по обобщённому среднему показателю значительное количество дошкольников (28-40%) имеет ниже среднего и низкий уровень физической подготовленности. Как следствие, показатели функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем свидетельствуют о снижении резервных возможностей организма детей (А.А.Солодков, Е.М.Есина).

Вышеизложенное свидетельствует о том, что существующие методические подходы к физическому воспитанию детей нуждаются в углублении естественнонаучного познания эффективности используемых средств, в разработке разнообразных педагогических технологий, выраженных в конкретных методиках и программах и способствующих как общему оздоровлению организма ребёнка и его морфофункциональному совершенствованию, так и формированию основ физической культуры личности.

Одним из перспективных направлений совершенствования физического воспитания детей дошкольного возраста является его спортизация на основе концепции конверсии избранных элементов технологий спортивной подготовки – круговой тренировки (Ю.К.Чернышенко, В.К.Бальсевич).

Термин «тренировка», применяющийся в различных областях человеческой деятельности и в различных значениях, в наиболее общем виде рассматривается как процесс функционального совершенствования организма с целью приспособления его путём систематических упражнений к повышенным требованиям при выполнении определённой работы (В.Н.Волков).

С биологической точки зрения тренировку следует рассматривать как процесс направленной адаптации организма к воздействию физических нагрузок (Л.М.Куликов). В самом общем виде адаптация трактуется как фундаментальное свойство всего живого, процесс приспособления к чему-либо. Приспособительные реакции организма поддерживают относительное динамическое постоянство внутренней среды и функционирование всех органов и систем, необходимые для сохранения жизни (Л.Х.Гаркави).

Таким образом, адаптация организма человека к физическим нагрузкам в процессе тренировки является биологической основой тренировочного эффекта, тем главным механизмом, на основе которого он достигается.

В соответствии с выше изложенным, понимая необходимость совершенствования процесса физического образования детей дошкольного возраста в условиях дошкольного учреждения, в целях наилучшей реализации задач физического воспитания дошкольников, была разработана **программа «Крепыш»** для детей 5-7 лет с признаками спортивной одаренности.

Данная программа разработана на основе программы С.Б Шармановой, А.И. Федорова и Б.А Черпляева «Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста».

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

Совершенствуются приобретенные ранее двигательные качества и способности. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей старшего дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные-способности (ловкость), гибкость и выносливость. Дети способны к достаточно продолжительной двигательной деятельности разной интенсивности.

**Цель** программы – совершенствование физического потенциала детей старшего дошкольного возраста путём реализации круговой тренировки.

**Задачи:**

1. Адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе круговой тренировки.
2. Укрепление здоровья воспитанников с помощью систематических тренировок.
3. Формирование интереса к физическим упражнениям.

Ожидаемыми результатами реализации Программы будут: повышение двигательной активности воспитанников; повышение уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

Занятия круговой тренировкой проходят 2 раза в неделю не более 30 минут.

Формами подведения итогов реализации Программы будут спортивные соревнования различных уровней.

### 3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основу круговой тренировки составляет серийное (слитное или с интервалами) повторение нескольких видов физических упражнений, подобранных и объединённых в комплекс в соответствии с определённой упорядочивающей схемой – символом круговой тренировки. Упражнения обычно выполняются в порядке последовательного прохождения 8-10 «станций» (мест для каждого из них с соответствующим оборудованием), которые расположены в зале или на площадке по кругу либо похожим образом, так, чтобы путь через них образовывал замкнутый контур. На каждой «станции» повторяется один вид движений или действий; большинство из них обычно имеет относительно локальную или региональную направленность, но есть и 1-2 упражнения общего воздействия. Число повторений на каждой «станции» устанавливается индивидуально, в зависимости от возможностей детей. Устанавливаются дополнительные «станции отдыха».

В комплексы круговой тренировки включают технически несложные и предварительно хорошо разученные движения, главным образом из числа средств общеподготовительной гимнастики и некоторые другие. Хотя преобладающая часть этих движений имеет ациклическую структуру, в ряде вариантов круговой тренировки им придают искусственно циклический характер путём слитных повторений и таким образом дозируют по типу циклической работы. Весь круг проходят слитно или интервально, в зависимости от избираемого метода, дозируя общее время прохождения, интервалы отдыха и число повторений.

Круговая тренировка предполагает применение достаточного по количеству оборудования и инвентаря, что обеспечивает высокую моторную плотность занятия при одновременном участии всех детей в выполнении упражнений. Применяемое оборудование и инвентарь должно соответствовать педагогическим, гигиеническим требованиям, исправно, соответствует возрастным рамкам и обеспечивает безопасность детей при его использовании. На занятии учесть то, что эффективность применения оборудования и инвентаря значительно повышается при его рациональном размещении. Использование разнообразного, красочно оформленного физкультурного оборудования и инвентаря повышает интерес детей к выполнению различных движений, и, следовательно, ведёт к увеличению объёма и интенсивности двигательной активности, что благотворно сказывается на физическом состоянии детей.

Проведение круговой тренировки требует предварительной подготовки, предусматривающей разметку спортивного зала, подбор необходимого оборудования и инвентаря и распределение последовательности его размещения. Количество «станций», используемых в круговой тренировке для детей старшего дошкольного возраста составляет от 4-х до 8. Площадь каждой «станции» и её расположение определяются задачами занятия, количеством занимающихся и инвентаря. Для удобства и обеспечения безопасности и лучшей организации

занятий, «станции» можно обозначать с помощью ориентиров - станционных схем с запрограммированной в них образной графической информацией. Последовательность перехода занимающихся «по кругу» - против часовой стрелки по порядку расположенных «станций». Смена «станций» проходит самостоятельно в непрерывно-поточном варианте круговой тренировки.

Создание у детей интереса к круговой тренировке предполагает использование заранее продуманных организационно-методических приёмов. Учитывая, что в дошкольном возрасте основным видом деятельности ребёнка является игра, круговая тренировка должна быть организована таким образом, чтобы она воспринималась детьми, как часть игры. Поэтому следует использовать сюжетные комплексы круговой тренировки, в которых каждое упражнение на «станции» имеет образное название, либо применять приёмы имитации и подражания, а также упражнения с предметами (мячом, обручем, гимнастическими палками и т.д.). Также достаточно эффективно использование соответствующих атрибутов, например, матросские воротнички, элементы различных костюмов, «волшебная палочка», маски-шапочки, эмблемы и т.д.

В процессе закрепления упражнений круговой тренировки хорошо воспринимаются соответствующие сюжету загадки, стихи, пальчиковая игровая гимнастика, ритмичные танцевальные движения, различные массажи рук, ног, дыхательные гимнастики, которые не только повышают интерес детей к двигательным заданиям, но и способствуют активизации психических процессов и формированию потребности к ведению здорового образа жизни.

***Характерные черты круговой тренировки:***

- Последовательное выполнение упражнений в процессе прохождения «станций», расположенных «по кругу»
- Использование хорошо освоенных упражнений
- Периодическая смена тренировочных упражнений на «станциях»
- Последовательное включение в работу различных мышечных групп
- Регламентация работы и отдыха на каждой «станции»
- Систематическое и постепенное повышение тренировочных требований.

**Алгоритм применения круговой тренировки**

<b>1. ВЫБОР КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ОБУСЛОВЛЕН:</b>
- возрастом и особенностями физического состояния детей
- задачами физического воспитания
- содержанием программы по физической культуре
- наличием физкультурного оборудования, инвентаря и пособий
- места круговой тренировки



**2. ПОДГОТОВКА К КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКЕ ПРЕДУСМАТРИВАЕТ:**

- разметку площадки, подготовку необходимого оборудования и инвентаря, определение рациональной последовательности их размещения
- создание станционных схем с запрограммированной в них образной графической информацией
- продумывание методов организации занимающихся, приёмов раздачи и сбора пособий и инвентаря
- определение параметров физической нагрузки и способов её дифференцирования с учётом индивидуальных особенностей детей
- подбор музыкального сопровождения, соответствующего движениям, темпу их выполнения и создающего положительный эмоциональный настрой

**3. СОЗДАНИЕ У ДЕТЕЙ ИНТЕРЕСА К КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКЕ ПРЕДПОЛАГАЕТ ПРИМЕНЕНИЕ ЗАРАНЕЕ ПРОДУМАННЫХ ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЁМОВ:**

- использование сюжетных комплексов круговой тренировки, приёмов имитации и подражания и комплексов с предметами
- красочное оформление «станций»
- применение различных пособий и атрибутов
- использование соответствующих загадок, стихов, песенок, занимательных задач

**4. ОРГАНИЗАЦИЯ И ОБЪЯСНЕНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ВКЛЮЧАЕТ:**

- создание у детей интереса и мотивации к выполнению круговой тренировки
- объяснение двигательных заданий с помощью схемы на каждой «станции» и последовательности прохождения «станций»
- размещение занимающихся на «станциях»
- выполнение занимающимися упражнений на «станциях» под наблюдением преподавателя и воспитателя

**5. РУКОВОДСТВО ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ ДЕТЕЙ В ПРОЦЕССЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ:**

- в наблюдении преподавателя и воспитателя за действиями занимающихся, исправлении ошибок, поощрении правильного выполнения упражнений, оказании помощи и страховки
- в контроле регулирования нагрузки

**6. ДИФФЕРЕНЦИРОВАНИЕ НАГРУЗКИ МОЖНО ОСУЩЕСТВЛЯТЬ**

СЛЕДУЮЩИМИ СПОСОБАМИ:
- изменять продолжительность выполнения и количество повторений упражнений на «станциях», количество «станций» и «кругов»
- изменять темп выполнения упражнений
- изменять интервалы отдыха
- вводить дополнительные «станции» с облегчённой или, наоборот, более высокой нагрузкой
- варьировать способы и условия выполнения упражнений

### Перечень основных видов физических упражнений

С учётом специфики занятий по программе «Крепыш» для детей 5-7 лет в программу включены следующие основные виды физических упражнений.

Физические упражнения и основные движения:

- Общеразвивающие
- Дыхательные
- На развитие и укрепление мышечного корсета
- На формирование правильной осанки
- Для укрепления мышц стопы, развития её сводов
- На расслабление мышц
- Ходьба
- Бег
- Прыжки
- Ползание и лазанье
- Метание
- На развитие координации движений и чувства равновесия

Движения	Содержание
ходьба	обычная; на носках; на пятках; на внешней стороне стопы; широким шагом; в приседе и полуприседе; со сменой положения рук; скрестным шагом; выпадами; «змейкой»; в чередовании с другими движениями; с преодолением препятствий; с высоким подниманием колена; приставным шагом; с выполнением имитационных движений
бег	обычный; медленный; на носках; с высоким подниманием колен; с отведением назад согнутой в колене ноги; прыжками; поднимая вперёд прямые ноги; с выполнением задания; в сочетании с другими движениями; «змейкой»; по ограниченной

	поверхности; со сменой направления; с ловлей и увёртыванием.
ползание и лазанье	ползание на низких, средних, высоких четвереньках; на животе, подтягиваясь руками; по-пластунски; в разных направлениях; перелезть через препятствия; пролезть в обруч; лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт и спуском по наклонной доске.
прыжки	на двух ногах разными способами; подскоки с движениями рук; на одной ноге; вверх с разбега; с продвижением вперёд; в длину с места; с высоты на обозначенное место; с поворотом.
метание	метание мячей, мешочков в горизонтальную или вертикальную цель с расстояния 3м и высоте 1.5м; отбивание мяча в ходьбе с дополнительным заданием.
координация движений и равновесие	Ходьба по ограниченной поверхности; перешагивая предметы; по наклонной доске приставным шагом, прямо, боком; принятие определённого положения; переступание через препятствия; повороты на 180 градусов.
общеразвивающие упражнения	для рук и плечевого пояса; для мышц туловища; для мышц ног; с использованием предметов и без них; в разных исходных положениях; имитационные упражнения;
упражнения на формирование правильной осанки	фиксация тела в правильном положении у стены; подтягивание; выпрямление; приседания; наклоны; повороты; балансирование с грузом на голове; упражнения, связанные с разгрузкой и вытяжением позвоночника в положениях лёжа, стоя в упоре на коленях, в висах, во время ползания.
упражнения для укрепления мышц стопы, развития её сводов	использование специальных физических упражнений, способствующих укреплению мышц нижних конечностей, выравниванию тонуса мышц, которые поддерживают стопу в нормальном положении; укреплению связок и суставов, участвующих в нормальной деятельности свода стопы.
упражнения для развития и укрепления мышечного корсета	упражнения для укрепления мышц спины; мышц брюшного пресса; укрепления мышц боковой поверхности туловища; корригирующие симметричные упражнения; для укрепления мышечно-связочного аппарата плечевого пояса; нижних и верхних конечностей.

упражнения на расслабление мышц – снижение тонуса различных групп мышц	определение оптимального количества повторений, частоты выполнения действий, темпа, их общей продолжительности и величины интервалов между ними. Использование игр и игровых упражнений на расслабление.
дыхательные упражнения	динамические: сочетаются с движениями рук, плечевого пояса, туловища. Упражнения на дыхание с использованием речи, игровые упражнения, раздражительные звуки.

### 3.1. Распределение занятий круговой тренировки

месяц	название занятия	Неделя
сентябрь	«Здравствуй спорт!»	1
	«Кто быстрее и выносливее?»	2
	«Умелые акробаты»	3
	«Стрелки»	4
октябрь	«Как медвежонок стал сильным»	5
	«На арене цирка»	6
	«Котёнок и щенок»	7
	«Физкультурники-фантазеры»	8
	«Спасатели»	9
ноябрь	«Прыгуны»	10
	«Путешествие по стране сказок»	11
	«Вини-Пух на спортивной площадке»	12
	«В гостях у сказочных героев»	13
декабрь	«Светофор и регулировщик»	14
	«Пограничники»	15
	«Почта»	16
	«Игры бодрой воли»	17
январь	«Страна Спортландия»	18

	«Летчики»	19
	«Зимушка-зима»	20
февраль	«Твой стадион»	21
	«Мороз Иванович»	22
	«Цирк зажигает огни»	23
	«Зимние забавы»	24
март	«Мамины помощники»	25
	«Гуси-лебеди»	26
	«Делай как все, делай лучше других»	27
	«Лесные звери»	28
апрель	«Полёт на Луну»	29
	«Весёлые мартышки»	30
	«Космонавты»	31
	«Детский стадион»	32
	«Пожарные собаки»	33
май	«В Африке»	34
	«На парусном корабле»	35
	«Цветик-семицветик»	36

### 3.2. Мониторинг освоения детьми программного материала

Мониторинг уровня физической подготовленности детей 5-7 лет проводится 2 раза в год (декабрь и мае) по методике: Г. Лесковой, Н.Ноткиной.

Диагностические тесты подобраны с учётом:

- Степени овладения базовыми двигательными умениями и навыками, уровня освоения техники основных движений;
- Развития основных физических качеств – силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, координационных способностей;
- Способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

#### Диагностические тесты

*Бег на 10м с хода* позволяет оценить скоростные качества ребёнка и его реакцию. Бег проводится на асфальтовой дорожке, где намечаются линия старта и линия финиша. За линией финиша (5-6м от неё) ставится ориентир (яркий предмет – кегля, кубик) для предотвращения резкой остановки ребёнка после пересечения линии финиша. Ребёнку предлагается выполнить 2 попытки с отдыхом между пробегами 3-5 минут. По команде педагога «На старт!» ребёнок подходит к черте и занимает удобную для начала бега позу; по команде

«Внимание!» слегка сгибает ноги, несколько сгибает руки, смотрит вперёд; по команде «Марш!» резко срывается с места и бежит до ориентира. Педагог выключает секундомер в момент пересечения ребёнком линии финиша. В протокол заносится время лучшей попытки в секундах.

возраст	пол	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
5	М	<	3,1	>
	Д	<	3,2	>
6	М	<	2,9	>
	Д	<	3,1	>
7	М	<	2,8	>
	Д	<	2,9	>

*Бег на 30м со старта* на скоростные качества ребёнка. Задание выполняется по прямой плотной беговой дорожке. В начале дорожки отмечается стартовая черта, а через 30м – финишная. За линией финиша на расстоянии 5м ставится яркий ориентир. Ребёнок получает задание пробежать как можно быстрее до ориентира. На линии финиша фиксируется результат в секундах.

возраст	пол	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
5	М	8,3-7,9	8,4-9,2	9,3-10,0
	Д	8,8-8,3	8,9-9,2	9,3-10,2
6	М	7,6-7,5	7,7-8,2	8,3-8,5
	Д	8,2-7,8	8,3-8,8	8,9-9,2
7	М	7,2-6,8	7,3-7,5	7,6-8,0
	Д	7,5-7,3	7,6-7,9	8,0-8,7

*Челночный бег* Зраза по 10м помогает определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Ребёнок встаёт у контрольной линии. По сигналу «Марш!» трёхкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 штук). Ребёнок обегает каждый кубик, не задевая его. Даются две попытки с интервалом отдыха 2-3 мин. Фиксируется лучший результат в секундах.

возраст	пол	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
5	М	<	11,3	>
	Д	<	11,6	>
6	М	<	11,2	>
	Д	<	11,3	>

7	М	<	9,7	>
	Д	<	10,1	>

*Прыжок в длину с места.* Для проведения теста кладётся мат с разметкой. Ребёнок встаёт у линии старта, делает сильный взмах руками и выполняет прыжок на максимальное расстояние. Замеряется расстояние от линии старта до пяток ног в конце прыжка. Прыжок выполняется 2 раза, фиксируется лучший результат в сантиметрах.

возраст	пол	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
5	М	92,0 и >	77,1-91,6	76,0 и <
	Д	87,0 и >	76,2-86,5	75,0 и <
6	М	101,0 и >	86,3-100,0	85,0 и <
	Д	100,0 и >	88,0-99,6	87,0 и <
7	М	113,0 и >	100,0-112,7	99,0 и <
	Д	114,0 и >	98,0-113,4	97,0 и <

*Бросок набивного мяча* весом 1кг способом из-за головы двумя руками показывает координационные способности и уровень физического развития ребёнка. Ребёнок встаёт у контрольной линии, с мячом и бросает его как можно дальше, при этом ноги на ширине плеч, не отрываются от пола. Делаются два броска, фиксируется лучший результат в см.

возраст	пол	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
5	М	>	168,0	<
	Д	>	150,0	<
6	М	>	210,0	<
	Д	>	170,0	<
7	М	>	240,0	<
	Д	>	209,0	<

Ходьба оценивается по качественным показателям:

- Хорошая осанка;
- Свободное движение рук от плеча со сгибанием в когтях;
- Шаг энергичный, ритмичный, стабильный;
- Выраженный перекал с пятки на носок, небольшой разворот стоп;
- Активное сгибание и разгибание ног в коленных суставах;
- Умение соблюдать различные направления, менять их.

Лазание оценивается по качественным показателям:

- Знает одноименный и разноименный способ;
- Координация движений соответствует выбранному способу;
- Одновременность постановки руки и ноги на рейку;
- Ритмичность движений;
- Умеет перелезть с одного пролета на другой по диагонали;
- Уверенно поднимается до самого верха (высота 3м);
- Не попускает реек, отсутствует страх высоты.

Методические указания: Проверка движений производится индивидуально. Необходимо расположить маты около снаряда. Начало подъема сопровождается командами: «Приготовиться», «Марш». Дети, спускаясь не должны прыгать, а доходить до последней перекладины, не пропуская их.

Количественные результаты заносятся в протоколы, определяется уровень физической подготовленности детей.

### Протокол обследования физических качеств и степени физической подготовленности детей

дата обследования \_\_\_\_\_

Ф.имя ребенка	бег на 10 метров		бег на 30 метров		челночный бег		прыжок в длину с места		Бросок набивного мяча		уровень физ. подготовленности	
	рез.	балл	рез.	балл	рез.	балл	рез.	балл	рез.	балл	балл	уровень

3 балла – **высокий уровень навыка.** Правильно выполняются все основные элементы движения; количественные показатели высокие.

2 балла – **средний уровень,** справляется с большинством элементов техники, допуская незначительные ошибки; количественные показатели высокие и средние.

1 балл – **низкий уровень,** при выполнении упражнения допускаются значительные ошибки; количественные показатели средние и низкие.

15-13 баллов – высокий уровень;

12-9 баллов – средний уровень;

8- 5 баллов – низкий уровень.



### 3.3. Требования к уровню подготовки воспитанников

Реализуя программу «Крепыши» к уровню подготовки воспитанников можно предъявить ряд требований. Дети шестого года жизни, могут:

1. Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
2. Лазать по гимнастической стенке, с изменением темпа.
3. Прыгать на мягкое покрытие, в обозначенное место, в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, прыгать через короткую и длинную скакалку.
4. Метать предметы в даль, правой и левой рукой на расстояние не менее 5-9 метров, в вертикальную и горизонтальную цель, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о пол, ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе, владеть школой мяча.
5. Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
6. Перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом.
7. Знать исходное положение, последовательность выполнения ОРУ, понимать их оздоровительное значение.
8. Самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью инструктора игры на заданные сюжеты.
9. Придумывать и выполнять имитационные и упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

Дети седьмого года жизни могут:

1. Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).
2. Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться, прыгать в длину с места не менее 100 см. с разбега -180 см. в высоту с разбега не менее 50 см.; прыгать через короткую скакалку разными способами.
3. Перебрасывать набивные мячи, бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4- 5 м, метать предметы в движущуюся цель; владеть школой мяча;
4. Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на 1-2, соблюдать интервалы во время движения;
5. Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
6. Сохранять правильную осанку.

7. Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

#### 4. КОНТРОЛЬ НАД РЕАЛИЗАЦИЕЙ ПРОГРАММЫ

Контроль за реализацией программы осуществляют: заведующий ДОУ, зам. заведующего по ВМР, старшая медицинская сестра.

Педагогические наблюдения включают систематическое отслеживание состояния здоровья детей на занятиях по физической культуре. Осуществляется визуальный контроль за занимающимися, их поведением, эмоциональными проявлениями, усвоением учебного материала, индивидуальной реакцией на различные задания, физическую нагрузку, методические приёмы.

Необходимы педагогические наблюдения за переносимостью нагрузки по внешним признакам утомления согласно «Методическим рекомендациям» РГПУ им. А.И.Герцена, 2000г.

#### Внешние признаки утомления у детей в соответствии со степенью физической нагрузки

Степень нагрузки	Характерные внешние признаки (реакция на нагрузки)
Умеренная	Радостное, возбуждённое состояние; небольшое покраснение кожи лица; мимика спокойная, дыхание учащённое, но ровное; движения бодрые, чёткие, уверенные; незначительное потоотделение.
Средняя	Радостное возбуждение сменяется сосредоточенностью; увеличивается степень покраснения кожи лица; мимика напряжённая; дыхание частое, но ровное; движения напряжённые, выполняемые с заметными усилиями, но чёткие, уверенные; хорошо выраженное потоотделение.
Большая	Сильное покраснение кожи лица, в отдельных случаях синюшность носогубного треугольника или побледнение; мимика искажённая; дыхание резко учащённое, поверхностное; периодические

	вдохи; движения нечёткие, небрежные, вялые, наблюдаются добавочные движения, нарушение координации движений; значительное потоотделение, в том числе выраженная потливость лица; жалобы на усталость.
--	---

**Расписание занятия.**

<b>Дополнительная бесплатная образовательная услуга для детей посещающих ДОУ на 2019-2020 уч.год</b>						
<b>Наименование услуги</b>	<b>Форма проведения занятия</b>	<b>Количество детей</b>	<b>Количество занятий в неделю</b>	<b>День недели</b>	<b>Время проведения</b>	<b>Место проведения</b>
«Крепыш»	групповое	16 детей 2 подгруппы	2	Понедельник Вторник Среда Четверг	15.40-16.10 16.00-16.30 15.40- 16.10 16.00-16.30	Спортивный зал (Василова Г.А.)

**Примерные конспекты занятий, построенных по методу поточной круговой тренировки**

**Сюжетное занятие «Как медвежонок стал сильным»**

**Программное содержание:** Закреплять лазание разноимённым способом; ходьбу на низких четвереньках; метание в вертикальную цель. Совершенствовать прыжок в длину с места. Развивать чувство равновесия, силу.

**Оборудование:** гимнастическая стенка, маты 3 шт, мат-речка 1шт., набор цветных цилиндров, скамейки 2 шт., цветной шнур, мячи, корзины, «перекати-поле» 2 шт., «ёлочка», музыкальное сопровождение, элементы костюма медведя

№	Содержание:	Дозировка	Методические рекомендации:
1	«У медведицы и у медведя есть сыночек – медвежонок Федя. Был недавно медвежонок Федя не похож на сильного медведя: до обеда нежился в постели, поднимался в горку еле-еле»		Стоя в кругу
	- Ребята, давайте научим медвежонка тренировать своё дыхание! <b>Проводится дыхательная гимнастика по А. Стрельниковой</b>	по 32 раза	«Нюхаем цветочки», «Ловим мышку», «Обнимаем плечи», «Насос»
	«Даже просто собирать малину было трудно хиленькому сыну» - Ребята, как вы думаете, при таком образе жизни, будет ли медвежонок Федя расти здоровым? Почему? (ответы детей) «Надоело бурому медведю наблюдать, как пропадает Федя: - Я медведь. И ты такой же бурый! Будем заниматься физкультурой!»		
2	<b>Ритмичная композиция «Вместе весело шагать»</b> «Надо больше бегать, дальше прыгать, надо всеми мускулами двигать, над своей слабостью смеяться и воды студёной не бояться!»	средний темп	стоя в кругу; соблюдение дистанции, чёткость движений, правильная осанка
	<b>Массаж лица «Умывалочка»:</b> Надо, надо нам помыться.  Где тут чистая водица?  Кран откроем – ш-ш-ш...  Ручки моем – ш-ш-ш...  Щёчки, шейку мы потрём и водичкой обольём.	1 раз	Хлопают в ладоши; показывать руки ладонями вверх-вниз; «открывают кран»; растирают ладони друг о друга; энергично поглаживают щёки и шею движениями сверху вниз; мягко поглаживают ладонями лицо от лба к подбородку.

<p>А ещё папа-медведь стал приучать медвежонка к режиму: <i>Восемь тридцать. Всех зверей завтрак ждёт. За стол скорей! И хороший аппетит никому не повредит!</i></p> <p><b>Пальчиковая гимнастика «Пирог»:</b> Мы печём отличные пироги пшеничные Кто придёт к нам продавать пироги отличные? Папа, мама, брат, сестра, пёс лохматый со двора и другие все кто может, пусть приходят с ними тоже.</p> <p>- А теперь скорей за дело приниматься надо смело. Если хочешь быть здоров – к физкультуре будь готов! Лесные обитатели помогут медвежонку Феде стать сильным и ловким.</p> <p><b>Станции:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>«Медвежата»</u>: лазание по «дереву» вверх – достать «лапой мёд» - вниз, погладить животик – «вкусно!», сказать «р-р-р!»</li> <li>2. <u>«Зайчата»</u>: перепрыгивание через речку с одного берега на другой</li> <li>3. <u>«Паучки»</u>: ходьба между пеньками</li> <li>4. <u>«Бельчата»</u>: сбор орехов на зиму в кладовые</li> <li>5. <u>«Лисята»</u>: ползание в узких норах</li> <li>6. <u>«Мышата»</u>: ходьба по узкой тропинке</li> <li>7. <u>Ходьба по «зелёной травке»</u> для профилактики плоскостопия (дополнительная станция, снижающая нагрузку)</li> </ol>	<p>1 раз</p> <p>3 круга</p> <p>3 круга</p> <p>3 круга</p> <p>3 круга</p> <p>3 круга</p>	<p>Одна ладошка сверху, другая снизу; трут ладони друг о друга; поочередно загибают пальцы, начиная с большого; сжимают и разжимают пальцы.</p> <p>Дети расходятся по станциям и выполняют упражнения по заданным схемам.</p> <p>Лазание разноименным способом не пропуская реек, страховка</p> <p>Прыжок вперёд на двух ногах (полусогнутых);</p> <p>На низких четвереньках;</p> <p>Бросок мяча одной и двумя руками в вертикально поставленные дуги;</p> <p>Подтягивание руками, лёжа на скамейке животом;</p> <p>Ходьба по цветному шнуру, сохраняя равновесие. Осанка!</p>
<p>- Ежедневно Феденька старался, ежедневно силы набирался. И однажды медвежонок Федя стал похож на сильного медведя! Федя, давай поиграем вместе с детьми в игру.</p> <p><b>Подвижная игра «Медведь»:</b> Как-то мы в лесу гуляли и медведя повстречали. Он под ёлку лежит, растянулся и храпит. Мы вокруг него ходили, косолапого будили.</p>	<p>3 раза</p>	<p>Ходьба по кругу взявшись за руки, ходьба на месте, дети «грозят» пальцем и убегают от медведя. Те,</p>

	Ну-ка, Мишенька, вставай, и быстрее нас догоняй!		кого поймали, ходят по зелёной «дорожке» для массажа стоп
3	<p><b>Малоподвижная игра «Как живёшь?»:</b></p> <p>- Как живёшь? Вот так!                      - Как идёшь? Вот так!                      - Как плывёшь? Вот так!                      - Как бежишь? Вот так!                      - Как глядишь? Вот так!                      - Как шалишь? Вот так!</p> <p>-Медвежата спят в берлоге. (под музыку)                      -Мишка проснулся, потянулся и перевернулся</p> <p>-Отдохнули медвежата. Снова бодрые и готовы веселиться. И помните!                      -Если хочешь быть здоров                      Дети: к физкультуре будь готов!</p>	<p>1 раз</p> <p>1 мин.</p>	<p>Показывают: класс!                      ходьба на месте;                      «кроль на груди»;                      бег на месте;                      ладошка ко лбу;                      «стучат» по щёчкам.</p> <p>Дети ложатся на спину, руки под голову. Вдох через нос, на выдохе «похрапывают»;                      открыть глаза, потянуться, перевернуться на живот, потом снова на спину и снова начал «храпеть»                      Встать, держась руками за колени</p> <p>Выход друг за другом</p>

### Сюжетное занятие «Котёнок и щенок»

**Программное содержание:** Закреплять прыжки на одной ноге, лазание по гимн. стенке, ползание по скамейке подтягиваясь руками, бег между предметов. Развивать ловкость, силу, выносливость, быстроту. Воспитывать дружеские качества, организованность.

**Оборудование:** скамейки, обручи, модули, тоннели, мячи, музыка

№	Содержание	Дозировка	Примечания
1	В одной квартире жили котёнок и щенок. Приятелями были котёнок и щенок. Давайте их разбудим.		
	<i>Пальчиковая гимнастика «Утро настало»</i>		
	Каждый маленький котёнок, просыпаясь по утрам, сразу делает зарядку, улыбается друзьям.		
	Ходьба для профилактики плоскостопия и нарушения осанки	1 мин.	Носки, пятки, дорожки массажные
	Лёгкий бег на носочках	1 мин.	Руки согнуты
	Бег с подскоками, восстановление дыхания	1 мин.	Руки свободно

	Построение в три колонны			
2	<b>Выполнение зарядки:</b>			
	1. Раз присядка, два прыжок. И опять присядка, а потом опять прыжок – заячья зарядка. Покажите как?	8	Руки на пояс	
	2. Птичка скачет, словно пляшет, птичка крылышками машет и взлетает без оглядки – это птичкина зарядка. Так сумеете?	10	Работа рук и плечевого пояса	
	3. Ну а мишка косолапый широко разводит лапы, то одну, то обе вместе, долго топчется на месте. А когда зарядки мало, начинает всё сначала. Как?	15	Профилактика плоскостопия	
	4. Белки скачут очень быстро, машут хвостиком пушистым, целый час играют в прятки – это беличья зарядка. Так сумеете?	10	3 раза	
	5. Гимнастика для глаз: вращение глаз по кругу, вверх-вниз. Закрывать глаза на 5 секунд, открыть и часто-часто поморгать	10	Подражаем лягушкам	
	Упражнения «Кошкины повадки»: Вам покажем мы немножко, как ступает мягко кошка. Еле слышно: топ-топ-топ, хвостик книзу: оп-оп-оп		Бесшумна ходьба на цыпочках идя по кругу	
	Но, подняв свой хвост пушистый, кошка может быть и быстрой		Высокие лёгкие прыжки с ноги на ногу по кругу	
	Ввысь бросается отважно. Скок да скок, ещё подскок. А потом мяукнет «Мяу! Я в свой домик убегаю!»		Прыжки на двух ногах на месте как можно выше	
	<b>Круговая тренировка. Станции:</b>			
	1. Ползание по скамейке подтягиваясь руками	10 мин.	Ноги вместе	
2. Лёгкий бег между предметами	Не задевая их			
3. Лазание по гимн. стенке вверх-вниз	Разноимённо			
4. Прыжки из обруч в обруч то на одной ноге, то на другой	Руки на пояс			
5. Метание мяча в вертикальную цель-тоннель вертикально поставленный	Двумя или одной рукой			
<b>Дополнительная станция:</b> 1. Ходьба по «зелёной травке»		индиви дуально	топтаться	
<b>Подвижная игра «Пёс Барбос»:</b> На ковре котят спят, просыпаться не хотят. Вот на спинку все легли, расшались все они. Я иду, сердитый пёс, все зовут меня Барбос. Тут котят всё шалят, напугаю я котят!		4 мин.	Пойманные котят идут по массажным дорожкам	
3	Наигрались шалуны, принюхались, обедом пахнет. Упр-е «Каша кипит»: вдох, выдох – произнося «пф-ф-ф»	4 раза	Дети выходят из зала	

**Программное содержание:** Закреплять прыжки на двух ногах, лазание по гимнастической стенке, ходьбу по ограниченной поверхности, бег между предметов. Развивать ловкость, силу, выносливость, быстроту. Воспитывать дружеские качества, организованность.

**Оборудование:** скамейки, обручи, модули, квадраты, мячи, музыка, цели

№	Содержание	Дозировка	Примечания
1	Сегодня мы отправимся в Африку. <b>Загадка:</b> У этого зверя огромный рост, сзади у зверя маленький хвост. Спереди у зверя хвостик большой. Кто же это? Кто такой? (Слон)		
	Пальчиковая гимнастика «Лодочка»: Две ладошки прижму и по морю поплыву. Две ладошки друзья, это лодочка моя. Паруса подниму, и морем поплыву. А по бурным по волнам плывут рыбки тут и там.		
2	Вот мы и в Африке. Давайте в тёплом песочке станцуем задорный <b>танец «Чунга-Чанга»</b> Продолжим путешествие по Африке.		
	Ходьба для профилактики плоскостопия и нарушения осанки	1 мин.	Носки, пятки, дорожки массажные
	Лёгкий бег на носочках	1 мин.	Руки согнуты
	Бег с подскоками	1 мин.	Руки свободно
	Будем тренироваться и станем такими же сильными и ловкими как животные Африки		
	<b>Дыхательные упражнения «Лев»:</b> 1. Растопырить пальцы-когти и изобразить рычание льва, готового к нападению 2. Постараться дотянуться языком до подбородка 3. Произносить звук «р-р-р» напрягая всё тело 4. Двигаться пружинящим шагом и хватать добычу то с одной стороны, то с другой, делая одновременно вдох и оскаливая зубы. 5. Лев догоняет добычу – бег.		
	<b>Круговая тренировка. Станции:</b>		
	1. Ходьба по скамейке боком и спрыгивание в обозначенной место	11 мин.	«Страус»
	2. Лёгкий бег между предметами		«Гепард»
	3. Лазание по гимн. стенке вверх с переходом на соседний пролёт и спуском по наклонной доске		«Обезьяны»
4. Прыжки по разноцветным квадратам на двух ногах вперёд	«Косули»		
5. Метание мяча в вертикальную цель одной рукой	«Макаки» поочередно		
<b>Дополнительная станция:</b> 1. Ходьба по массажным дорожкам	индивидуально		
<b>Подвижная игра «Мартышки»:</b> Мы весёлые мартышки, любим бегать и скакать. А ну попробуй нас догнать!	4 мин.	Пойманные мартышки идут по массажным дорожкам	
3	Игровые упражнения на дыхание	1 мин.	Дети выходят из зала



Сюжетное занятие «Мамины помощники»

**Программное содержание:** Закреплять ОВД, совершенствовать двигательные умения. Развивать ловкость, силу, выносливость, быстроту. Воспитывать самостоятельность.

**Оборудование:** скамейки, обручи, модули, тоннели, мячи, музыка

№	Содержание	Дозировка	Примечания
1	Сегодня мы будем помогать маме. Первым делом улыбнёмся ей: <i>Ой, лады, лады, лады! Не боимся мы воды! Утром умываемся – вот так!</i> <i>Маме улыбаемся – вот так!</i>		
	Сегодня мы мамини помощники. Поможем маме делать ремонт.		
2	<b>ОРУ: Ритмическая гимнастика «Маляры»</b> <b>Массаж пальцев «Подарок маме»:</b> Маме подарок я сделать решила. Коробку с катушками тихо открыла, нитки и пяльцы достала я с полки, вдела зелёную нитку в иголку. Мамин напёрсток на дочкином пальце. Белую ткань я надела на пяльцы. Иголкой веду за стежочком, стежочек. Я вышиваю чудесный цветочек: сначала – зелёные стебельки, после – весёлые лепестки, в центре цветка – ярко-жёлтый кружок. Я закрепляю последний стежок. Я разминаю уставшие пальцы. Я убираю старинные пяльцы. Нитку с иголкой в шкатулку кладу. В мамину комнату тихо иду. Встану на низкую табуретку и комод постелю я салфетку. В комнату мама войдёт – удивится: - Дочка, какая же ты мастерица!  У наших помощников много сил, потому что они каждый день занимаются физкультурой.		
	<b>Круговая тренировка:</b>		
	1. Упр-е на скамейке «Наездники»	10 мин.	
	2. Лёгкий бег на носках между предметами		Руки согнуты
	3. Лазание по гимн. стенке вверх-вниз		Разноимённым способом
	4. Прыжки из обруча в обруч то на одной ноге, то на другой, то на двух		
	5. Метание мяча в вертикальную цель-тоннель вертикально поставленный		Двумя руками
	6. Ходьба «змейкой» на высоких четвереньках		
	<b>Дополнительная станция:</b>	индивидуально	в медленном темпе
	1. Отбивание мяча стоя на месте		
	<b>Подвижная игра «Бусинки»:</b> Раскатились бусинки по ковру. Я сегодня бусинки соберу. Нанижу на ниточку по одной. Бусики получатся для мамочки родной.	4 мин.	Бег с ловлей и увёртыванием.
3	Малоподвижная игра «Затейники»	1 мин.	Дети выходят из зала

**Сюжетное занятие «Полёт на Луну»**

**Программное содержание:** Закреплять и совершенствовать ОВД. Развивать ловкость, силу, выносливость, быстроту. Воспитывать дружеские качества.

**Оборудование:** скамейки, обручи, модули, тоннели, мячи, музыка

№	Содержание	Дозировка	Примечания
1	<i>Рано утром я проснусь. На зарядку становлюсь – приседаю и скачу, космонавтом стать хочу!</i>		
	Пальчиковая гимнастика «Утро настало»		
	Все в колонну становись! Подготовка к полёту началась	8 мин.	Носки, пятки, дорожки массажные
	Ровным кругом друг за другом дружно весело шагаем		Высоко поднимая колено
	Выше ноги поднимаем, врассыпную мы пойдём. Ходьба врассыпную, «змейкой» - шагом и бегом.		Руки свободно
	Приставным галопом, шагом, скрестно, с выпадами, обычная		
	Юные космонавты, приложите старание. Будет сейчас тренировка внимания. <b>Игра «Запрещённое движение»</b>	2 мин.	
2	<i>Мы построили ракету – корабля быстрее нету. Приглашаем всех в полёт на Луну! Ракета ждёт!</i> Заработали моторы, вся ракета задрожала, завибрировала. (начинают дрожать руки, ноги, туловище) Полетели! В дороге не будем терять времени, будем тренироваться!		
	<b>Круговая тренировка.</b>		
	1. Ходьба приставным шагом вперёд, в сторону по скамейке	10 мин.	Равновесие, страховка
	2. Бег с преодолением препятствий		Руки согнуты
	3. Лазание по гимн. стенке по диагонали		страховка
	4. Прыжки из глубокого приседа с продвижением вперёд		Из обруча в обруч
	5. Метание мяча в вертикальную цель-тоннель вертикально поставленный		Двумя руками
	6. Отбивание мяча стоя на месте		Разными руками
	<b>Дополнительная станция:</b> 1. Ходьба по массажным дорожкам	Индивидуально	
	Радостью охвачена детвора. Вот она, Луна! Нас встречают инопланетяне!		
<b>Подвижная игра «Земляне и инопланетяне»</b> поочерёдно догонять друг друга	4 мин.	Пойманные идут по массажным дорожкам	
3	Пора возвращаться на Землю, полетели (ходьба в среднем темпе, руки в стороны) Вот и прилетели домой.	1 мин.	Дети выходят из зала

## Сюжетное занятие «Зимушка-зима»

**Программное содержание:** Закрепление техники выполнения основных видов движения; воспитание любви к занятиям физкультурой; развитие чувства равновесия, координации движения, внимания, быстроты.

**Оборудование:** скамейка с кубиками, батут, маты, дуги, тоннели, обручи, кубы, тренажёр

	Содержание и примечания		Дозировка
1	Построение в круг	<b>Воспитатель:</b> «К нам пришла зима сама. Принесла во двор зима снег пушистый, Лёд, снежки, санки, лыжи и коньки»	-
	<b>Гимнастика для стоп:</b> Ходьба по кругу на носках (сохраняя правильную осанку)	<b>Инструктор:</b> «Выпал беленький снежок, собрались мы все в кружок»	10с
	Ходьба на месте не отрывая носки от пола, стараясь поднимать пятки выше.	«Снег, снег, белый снег, засыпает он нас всех!»	10с
	Ходьба с сильно разведёнными в стороны носками ног	«Мы на саночки садимся и под горку быстро мчимся»	10с
	Перекаты с носка на пятку, стоя на месте	«Снег, снег, белый снег, мчимся мы быстрее всех!»	10с
	Ходьба с перекатом с пятки на носок, корпус держать прямо, смотреть вперёд, руки на пояс	«Дети все на лыжи встали, друг за другом зашагали»	10с
	Стоя на месте, приподниматься на носки и опускаться на всю стопу	«Снег, снег, белый снег, кружит, падает на всех!»	10
	Под стихотворение дети идут по кругу и строятся в колонну	<b>Воспитатель:</b> «Залетели в форточку две снежинки-звёздочки. Пусть летят к нам в комнату все снежинки белые, нам совсем не холодно – мы зарядку делаем!»	-
	Ходьба с движениями рук вверх, в стороны, вниз.	«Мы шагаем, мы шагаем, кверху руки поднимаем, в стороны их разведём, вниз опустим и пойдём»	10с
	Ходьба с выпадами	«Мы шагаем по сугробам, по сугробам крутолобым»	10с
	Ходьба с высоким подъёмом колена	«Поднимай повыше ногу, проложи себе дорогу»	10с
	Лёгкий бег	«На коньках мы заскользим, друг за другом побежим»	2мин
Ходьба, руки в стороны, хлопок перед собой	«Не боимся мы пороши – ловим снег, хлопок в ладоши!»	20с	

2	Дети берут мячи из корзины	«Руки в стороны! По швам! Снега хватит вам и нам!»	-
	<b>Построение в три колонны</b>		-
	Подбрасывать мячик вверх и ловить двумя руками	«Вверх подбрось ты свой снежок и поймай его, дружок»	6 раз
	Переложить мячик под ногой из одной руки в другую	«Выше ногу подними и снежок переложи»	8 раз
	Повороты вправо-влево с перекладыванием мяча из одной руки в другую	«Ты снежок всем покажи, вправо, влево поверни»	8 раз
	Приседание, вытягивание рук с мячом перед собой	«Со снежком ты приседай: сели, встали! Не зевай!»	8 раз
	Наклон вперёд, прогибая спину, потянувшись за мячом	«Потянулись за снежком – спину хорошо прогнём»	6 раз
	Наклон, мяч положить на пол, выпрямиться	«Дружно дети наклонились и снежки все положили»	6 раз
	Наклон, поднять мяч, выпрямиться	«Дружно встали, раз, два, три! – вот снежочки, посмотри!»	6 раз
	Положить мячи перед собой	«Дружно дети наклонились и снежки все положили»	-
	Прыжки на месте, руки на пояс, на счёт 5 «звёздочка» в чередовании с ходьбой	«А теперь скорей за дело – будем прыгать мы умело!»	30 раз
	Восстановление дыхания	«Носиком сейчас вдохнём. Выдыхаем воздух ртом, «пых» мы говорим потом»	10с
	Дети берут мячи, кладут в корзину и <b>Построение в подгруппы на станциях</b>	«Дружно по снежку пойдём, заниматься мы начнём»	-
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по скамейке с препятствиями</li> <li>2. Отталкивание, два прыжка на батуте, спрыгивание</li> <li>3. Подлезание в тоннель и перелезание через дугу.</li> <li>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч «классики»</li> <li>5. Лазание по гимн.стенке</li> <li>6. Влезание на куб, ходьба по кубам вперёд, сохраняя равновесие</li> <li>7. Бег между предметами</li> </ol>	<p>Держать равновесие, вытянув руки в стороны.</p> <p>Прыжки на батуте на двух ногах, спрыгивание на две ноги.</p> <p>Не задерживать движение.</p> <p>Руки свободно</p> <p>Разноимённым способом</p> <p>Страховка</p> <p>От среднего до быстрого темпа</p>	10м
	<b>Дополнительные станции:</b>		Инд-но
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа на тренажёре для плечевого пояса</li> <li>2. Развитие гибкости</li> </ol>	<p>Медленный темп</p> <p>Сидя на коврике</p>	
<b>Подвижная игра «Мороз Красный нос»</b>	Двое ведущих Ходьба по кругу со сменой направления с хлопками по команде	4 мин.	
<b>Малоподвижная игра «Зеваки»</b>		2 раза	

3		«Считай»	
	Восстановление дыхания с упражнением «Летят снежинки»	Вдох носом, выдох ртом, стоя на месте	2 раза

### Сюжетное занятие «На парусном корабле»

**Программное содержание:** Повысить двигательную активность, совершенствуя навыки основных движений. Развивать и укреплять мышечную систему организма, равновесие и координацию движений, навык совместных действий. Воспитывать организованность. Формировать привычку к занятиям физическими упражнениями.

**Оборудование:** музыкальное сопровождение, цветные флажки, скамейки 2 шт., гимнастическая стенка, 2 наклонные доски, маты, тоннели 2 шт., гимнастические палки по колву занимающихся на станции, цветные модули-столбики, цветные квадратные маты 12 шт., ребристые доски 3шт., короткие верёвочки, обручи-«штурвалы» 3 шт., фуражка капитана.

№	Содержание:	Темп, дозировка	Методические рекомендации:
1	<p><i>Звучит фонограмма шума моря.</i></p> <p>- Ребята, хотите отправиться в плавание на корабле? Для этого нужна подготовка, в море всякое может случиться. Моряки должны быть сильными, ловкими и быстрыми. Давайте для начала сделаем разминку:</p> <p><b>1. «Идём на берег моря»</b> - обычная ходьба в колонне по кругу;</p> <p><b>2. «Песок нагрелся, жжёт пятки»</b> - ходьба на носках, руки на пояс;</p> <p><b>3. «Острые камешки»</b> - ходьба на пятках, руки за спину;</p> <p><b>4. «Собираем камешки»</b> - 3 шага, присесть, коснуться руками пола, встать;</p> <p><b>5. «Идём по следам, оставленным на песке»</b> - ставя пятку перед носком на одну линию, руки в стороны;</p> <p><b>6. «Быстрее к кораблю»</b> - лёгкий бег по кругу; бег с захлестом; боковой галоп; обычный бег, переходящий в ходьбу с восстановлением дыхания.</p> <p>Ходьба на месте в колонне.</p> <p><b>Капитан:</b> «Флажки мне стоит в руки взять – и всё могу я написать.</p>	<p>10с</p> <p>10с</p> <p>10с</p> <p>10с</p> <p>10с</p> <p>2мин</p>	<p>Построение в шеренгу; поворот направо, ходьба по малому кругу.</p> <p>Координация движений, осанка.</p> <p>Сохранять дистанцию.</p> <p>Прямая спина, смотреть вперёд.</p> <p>При приседе спина прямая.</p> <p>Сохраняя равновесие, смотреть вперёд.</p> <p>Руки согнуты в локтях.</p> <p>Руки на пояс</p>

	<p>Есть азбука такая, чудесная морская. Хотите, вам флажки вручу и азбуке вас обучу. Тем, кто на флот стремится, всё это пригодится» Дети поочерёдно берут по два флажка и строятся в две колонны с соблюдением дистанции. Выполнение ОРУ.</p>		
2	<p><b>«Флажковый семафор»</b>  <b>1. «Вас понял»</b> - ноги на ширине плеч, руки с флажками внизу. Встречные движения рук в стороны вниз;  <b>2. «Сигнал не понятен»</b> - и.п. то же. Поднимать и опускать руки с флажками по сторонам;  <b>3. «Станьте правее»</b> - и.п. то же. Поднять правую руку в сторону, опустить;  <b>4. «Станьте левее»</b> - и.п. то же. Поднять левую руку в сторону, опустить;  <b>5. «Вызываем вас»</b> - И.п. ноги на ширине плеч, руки подняты вверх. Маховые скрещивающиеся движения рук над головой;  <b>6. «Разговор окончен»</b> - ноги на ширине плеч, правая рука вверх, левая внизу. Поочерёдно поднимать и опускать руки по сторонам.</p> <p>- Азбуку поучили, займёмся кораблём.  <b>7. «Покрасим корабль»</b> - ноги слегка расставлены, в руках «кисти»; присесть, встать, руки поднять вверх;  <b>8. «Помоем палубу»</b> - имитация «натирания полов» одной ногой, затем второй по  <b>9. «Проверим шлюпки, спустим их на воду»</b> - сесть на пол, ноги выпрямлены. В руках вёсла. Имитация «гребли»;  <b>10. «Подсчитаем груз»:</b>  10 бочек – прыжки на двух ногах на месте  10 ящиков – прыжки на двух ногах врозь-вместе  10 мешков - прыжки на двух ногах вперёд-назад поочерёдно.  Восстановление дыхания. Положить флажки на место и построиться в шеренгу.  <b>Капитан:</b>  - В ночь любую, в день любой, море занято собой: по утрам оно одето в платье розового цвета. Днём, одето в голубое, с белой ленточкой приборя. А сиреневое платье надевает на закате. По ночам на чёрной глади – мягкий бархатный наряд, а на бархатном наряде драгоценности горят.  - Но если у моря плохое настроение, то нелегко</p>	<p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>7 раз</p> <p>8 раз</p> <p>10с</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>4 раза</p>	<p>Внимание правильной осанке</p> <p>Внимание правильной осанке</p> <p>Разводить руки в стороны</p> <p>При приседе опора на верхнюю часть стопы</p> <p>Руки свободно</p> <p>При отклонении назад согнуть ноги в коленях.</p> <p>Руки на пояс</p> <p>Руки в стороны-вниз</p> <p>Руки согнуты в локтях</p> <p>Вдох-выдох</p>

	<p>приходится даже бывалым морякам. Вот и сейчас начинается шторм. Моряки, по местам!</p> <p><b>Станции:</b></p> <p><b>1. «По палубе в шторм»</b> - ходьба по гимнастической скамейке приставным боковым шагом; ставя пятку перед носком на одну линию; коротким шагом, приседая и вынося одну ногу ниже поверхности скамейки;</p> <p><b>2. «Спуск в трюм и откачка воды»</b> - ползание на средних четвереньках по тоннелю, взять гимн.палку, поставить вертикально. Присесть, держась руками за верх палки 7, 6, 5 раз</p> <p><b>3. «Взбираемся по реям»</b> - влезть на первый пролёт гимн.стенки, приставным шагом перейти на второй, третий, скатиться вниз по наклонной доске;</p> <p><b>4. «Между подводными рифами»</b> - бег между предметами, далее ходьба по ребристым доскам прямо;</p> <p><b>5. «С палубы на палубу»</b> - прыжки на двух ногах прямо по цветным малым матам;</p> <p><u>Дополнительные станции, снижающие нагрузку:</u></p> <p><b>1. «Морские узлы»</b> - из положения сидя на пятках, завязывать узелки на кусочке верёвки;</p> <p><b>2. «У штурвала»</b> - «рулить» обручем с наклонами в стороны.</p> <p>- Вот и кончился шторм. Можно отдохнуть. Команда! Стройся! Теперь можно и повеселиться. Давайте поиграем.</p> <p><b>Подвижная игра «Водяной»:</b> обозначено место Водяного (круг) – «озеро». Игроки бегают вокруг озера. Водяной бегает по кругу и ловит игроков, которые близко подходят к «берегу». Пойманный становится Водяным.</p>	<p>10мин</p> <p>4 мин.</p>	<p>Сохранение равновесия. Правильна осанка, смотреть вперёд. Со скамейки не спрыгивать.</p> <p>Спина прямая, смотреть вперёд. <u>Вариант:</u> выполнять полуприсед, меньшее кол-во приседаний. Правильный хват перекладины. Страховка. Лазание согласно схеме. Не наталкиваться на предметы. Бег: быстрый, средний, медленный. Руки свободно, на полусогнутых ногах, согласно схеме. Сохранять правильную осанку, чередовать работу мышц кисти и пальцев с расслаблением (потряхиванием). Стопы не отрывать, варьировать количество повторений.</p> <p>Построение в шеренгу.</p> <p>Водяной не должен выходить за линию круга. Уставшие дети ходят по «зелёной травке»</p>
<p>3</p>	<p><b>Малоподвижная игра «Волны качаются»:</b> дети стоят лицом в круг, берутся за руки, размахивают ими вперёд-назад, произнося слова: «Волны качаются – раз, волны качаются – два, волны качаются – три, на месте фигура замри!»</p> <p>Сошли юные матросы на берег и решили отдохнуть после плавания.</p>	<p>3 раза</p> <p>1 мин.</p>	<p>Принимать фигуры сначала стоя, затем, сидя на полу, затем стоя на коленях.</p> <p>Дети ложатся на коврик и отдыхают,</p>

<p>- Ребята отдыхают, глазки закрывают.</p> <p>- А теперь мы все проснулись. Сильно-сильно потянулись. Встали тихо, улыбнулись.</p> <p>- Наше приключение закончилось. До новых встреч, ребята. До свидания.</p>	<p>расслабляются.</p> <p>Дети открывают глаза, потягиваются, встают, руками держась за колено.</p> <p>Дети выходят из зала.</p>
--	---

### Сюжетное занятие «Весёлые мартышки»

**Программное содержание:** Закреплять лазание по гимнастической стенке разноимённым способом в быстром темпе, разные виды ходьбы, правильная техника прыжков. Развивать координацию движений, равновесие. Формировать желание добиваться хороших результатов на занятиях физкультурой.

**Оборудование:** скамейки, шнур, батуты, мостики, гимн. стенка, кегли, мячи, дуги, навесная лестница, цветные квадратики-маты

№	Содержание	Дозировка	Примечания
Сегодня мы с вами превратимся в весёлых мартышек, которые не могут сидеть на месте, они всё время играют, веселятся, очень любят танцевать и играть.			
1	Ходьба на носочках	10с	Руки вверх
	Ходьба на пятках	10с	Руки за спину
	Лёгкий бег друг за другом на носочках	1мин	Руки свободно
	бег со сменой направления	1мин	
	Ходьба обычная	20с	
	Восстановление дыхания		
	Построение в 3 колонны, <b>точечный массаж и дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика</b> , выполнение ОРУ - ритмических движений под композиции: «Весёлые путешественники», «Красная шапочка», «Чунга-Чанга»		

О. В. Д.	<p>Распределение по станциям.</p> <p><b>Станции, позволяющие снизить нагрузку:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отбивание мяча стоя на месте</li> <li>2. На коврике упр-я для развития гибкости</li> </ol>	Индивидуально	Темп средний
	<p>Станции:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Влезание на гимнаст. стенку по наклонной лестнице, лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом, со спуском по наклонной доске</li> </ol>	10мин	Страховка
	2. Перешагивание через медболы		Осанка
	3. Прыжки по квадратикам: красные, зелёные, жёлтые		На полусогнутые ноги



3	4. Ходьба по цветному шнуру боком		Руки на пояс
	5. Подлезание под дугами		
	6. Ходьба по скамейке на носочках		Руки в стороны
	7. Разбег, толчок, прыжок в длину на мат		
	8. Ходьба на низких четвереньках между кеглями		Координация
	Подвижная игра «Ловишки»	4 мин	
	М\подвижная игра «Иди! Замри!»	1 мин.	Ходьба в медленном темпе

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Горшков В.П., Мальцева А.Н., Шалдин А.Г. «Круговая тренировка» - средство дифференцированного подхода к физическим нагрузкам. Челябинск, 2008. – С. 28.
2. Голицина Н.С., Бухарова Е.Е. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. – М., 2006. – С. 126.
3. Шарманова С.Б., Фёдоров А.И., Черпляев Б.А. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста. – М – 2004. – 120 с.
4. Круговая тренировка в ДОУ, интернет источники сайт <https://nsportal.ru>