

Тогучинский район Новосибирской области
муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Тогучинского района
«Тогучинская спортивная школа»

Рассмотрено на
заседании
методического совета
«11» апреля 2026 г.,
протокол № 2



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно - спортивной направленности

«Спортивная карусель»

(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации программы – 17 недель

Автор-составитель программы:
Галактионова Татьяна
Владимировна, старший методист,
высшая квалификационная категория

г. Тогучин, 2026

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная карусель» имеет физкультурно - спортивную направленность.

Программа направлена на удовлетворение потребностей обучающихся в активных формах двигательной деятельности, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте посредством занятий подвижными играми.

Актуальность программы обусловлена тем, что утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно рассматриваться в настоящее время в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений гуманизации образования. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека.

Программа отвечает социальному заказу родителей и муниципальному заданию на развитие массовых и доступных видов спорта, а также соответствует приоритетам Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в части укрепления здоровья и выявления одаренных детей.

Отличительная особенность программы - обучение базовым спортивным навыкам через сюжетно-ролевые игры, где каждое упражнение превращается в увлекательное приключение. Это позволяет детям развивать координацию и выносливость без принуждения, сохраняя высокий интерес к занятиям.

Новизна программы заключается в интеграции общефизических упражнений, подвижных игр спортивного характера (элементы волейбола, баскетбола, лёгкой атлетики) и разнообразных занимательных игр, эстафет, соревнований, что позволяет разнообразить занятия, удержать и повысить интерес детей, плавно подводить их к более сложным упражнениям и комбинациям.

Целевая аудитория (адресат программы)

Программа предназначена для обучающихся в возрасте 5 - 6 лет.

Возрастные особенности детей 5 - 6 лет.

В возрасте 5-6 лет на фоне общего физического развития совершенствуется нервная система ребенка: улучшаются подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов. Дети отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков, им лучше удаются движения, требующие скорость и гибкость, но их сила и выносливость пока еще невелики.

В период от 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера.

Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ему радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.).

Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

В игровой деятельности дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. В игре дети часто пытаются контролировать друг друга - указывают, как должен вести себя тот или иной персонаж.

Ребенок пытается сравнивать ярко выраженные эмоциональные состояния, видеть проявления эмоционального состояния в выражениях, жестах, интонации голоса. Проявляет интерес к поступкам сверстников.

Условия набора обучающихся

Занятия проводятся всем составом группы. Состав группы постоянный. Группы формируются разного возраста. Для обучения принимаются все желающие дети.

Основание для зачисления: заявление одного из родителей (законных представителей), согласие на обработку персональных данных, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Объём программы – 34 часа.

Срок реализации программы 17 недель.

Форма обучения – очная.

Язык освоения программы - русский.

Уровень программы - стартовый (ознакомительный).

Особенности организации образовательного процесса

Форма реализации образовательной программы – традиционная, которая представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение 17 недель обучения в одной образовательной организации МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа».

Режим занятий

Периодичность и продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей допустимой нагрузки обучающихся.

Занятия могут проводиться индивидуально, по группам или всем составом.

Кратность занятий в неделю, продолжительность одного занятия с учетом обязательных перерывов (*см. изменения, внесенные в СанПиН 1.2.3685-21 постановлением ГСВ РФ от 17.03.2025 № 2*) устанавливается в академических часах.

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Продолжительность одного академического часа – 25 минут.

2. Цель и задачи программы

Цель программы: укрепление физического здоровья и развитие координации движений через игровую систему разнообразных спортивных упражнений и подвижных игр.

Задачи:

Предметные:

- познакомить с правилами подвижных игр;
- сформировать умения двигательных способностей (ходьба, бег, прыжки, метание).

Метапредметные:

- формировать интерес к подвижным играм, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- формировать умение работать в коллективе.

Личностные:

- воспитывать привычку к здоровому и активному образу жизни;
- формировать культуру общения и поведения в социуме.

3. Планируемые результаты

Итоговый образовательный результат: повысятся показатели основных двигательных навыков, сформируются устойчивый интерес к занятиям физической культурой и положительное отношение к здоровому образу жизни.

Предметные:

- имеют представление о правилах подвижных игр;
- владеют навыками безопасного выполнения техник движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Метапредметные:

- придумывают сами варианты игр, усложняют правила и находят новые способы действий в самостоятельной двигательной деятельности;
- умеют слушать и выполнять инструкции тренера-преподавателя, взаимодействовать с партнерами по команде для решения игровой задачи.

Личностные:

- демонстрируют очевидное улучшение общего самочувствия и качества сна;
- проявляют навыки дружелюбного и уважительного общения, умеют слушать и понимать других.

4. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1	-	беседа

	Теоретическая подготовка				
2	Входное тестирование	1	-	1	наблюдение
3	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	5	1	4	наблюдение, беседа
4	Упражнения дыхательной гимнастики	2	1	1	наблюдение, беседа
5	Игры с элементами волейбола	3	-	3	наблюдение
6	Игры со словами	3	-	3	наблюдение
7	Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве	3	-	3	наблюдение
8	Игры - соревнования	5	1	4	наблюдение, беседа
9	Спортивные эстафеты	4	1	3	наблюдение, беседа
10	Подвижные игры с элементами баскетбола	2	-	2	наблюдение
11	Подвижные игры народов России	4	1	3	наблюдение, беседа
12	Промежуточная аттестация	1	-	1	наблюдение
	Всего	34	6	28	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка (1ч).

Теория – 1ч. Инструктаж по технике безопасности. Влияние физических упражнений на организм человека. Личная гигиена.

Раздел 2. Входное тестирование (1ч).

Практика – 1ч. Вводное тестирование проводится для дальнейшего отслеживания динамики развития обучающихся. Диагностический инструментарий для оценки уровня развития двигательной активности - в **Приложении 1**.

Раздел 3. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики (5ч).

Теория – 1ч. Техника выполнения бега. Виды прыжков, метания.

Практика – 4ч. Раздел направлен на развитие скоростно – силовых качеств обучающихся. В него входят беговые, прыжковые упражнения, эстафеты и соревновательные элементы. Подвижные игры «Гусеница», «Кто дальше?», «Мы команда!», «Барьер». **Приложение 3; 5**.

Раздел 4. Упражнения дыхательной гимнастики (2ч).

Теория - 1ч. Влияние правильного дыхания на здоровье человека.

Практика – 1ч. Упражнения на правильное развитие дыхания, умение расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки, определять

тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам состояние организма.

Приложение 3.

Раздел 5. Игры с элементами волейбола (3ч).

Теория- ТБ на занятиях по волейболу.

Практика – 3ч. Упражнения на развитие ловкости, внимания, мелкой моторики рук. Упражнения содержат элементы волейбола: набивание мяча над собой, удары по мячу правой или левой рукой. Игры «Подбрось и поймай», «Кто больше?», «Перестрелка», «Передай мяч и поймай». **Приложение 4.**

Раздел 6. Игры со словами (3ч).

Теория- Обсуждение правил игры.

Практика – 3ч. Упражнения для согласования движений и текста. Развитие речи. Игры «Колпачок и палочка», «Пройди по верёвочке», «Хитрая лиса». «Гуси – лебеди». **Приложение 4.**

Раздел 7. Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве (3ч).

Теория- Обсуждение правил игры.

Практика – 3ч. Подвижные игры «Лесная эстафета», «Всадник», «Жмурки с колокольчиком», «Ёлочка». **Приложение 4.**

Раздел 8. Игры – соревнования (5ч).

Теория – 1ч. Умение играть в команде. Этика игрока.

Практика – 4ч. Совершенствование навыков игровых умений; развитие быстроты, внимания, мышления, реакции на сигнал; наблюдение за соблюдением правил. Игры «Быстро возьми, быстро положи», «Попади в корзину», «Мяч над головой», «Руки вместо ног». **Приложение 4.**

Раздел 9. Спортивные эстафеты (4ч).

Теория – 1ч. Культура общения. Спортивная этика.

Практика – 3ч. Подвижные игры «Соревнования мячей», «Пройди не задень», «Переноска мячей», «Кто скорее до мяча». **Приложение 4.**

Раздел 10. Подвижные игры с элементами баскетбола (2ч).

Теория- Обсуждение правил игры.

Практика – 2ч. Раздел содержит упражнения на развитие ловкости и выносливости, развитие внимания, мелкой моторики рук, умения ориентироваться в пространстве, взаимодействию с партнёрами. Упражнения содержат элементы баскетбола. Игры «Пас на ходу», «Попрыгунчик», «Возьми быстро», «Стрелки».

Приложение 4

Раздел 11. Подвижные игры народов России (4ч).

Теория – 1ч. Умение работать в коллективе.

Практика – 3ч. Раздел включает в себя ознакомление, разучивание и проведение игр народов России. Башкирские - «Липкие пеньки», «Табун». Татарские игры - «Лисички и курочки». Осетинские игры - «Борьба за флажки», «Жмурки», игры

народов Сибири и Дальнего Востока - «Льдинки, ветер, мороз», «Рыбаки и рыбки».

Приложение 4.

Раздел 12. Промежуточная аттестация (1ч).

Теория – в ходе выполнения упражнений (анализ и разбор).

Практика – 1ч. Итоговое тестирование двигательных способностей обучающихся (ходьба, бег, прыжки, метание).

Подведение итогов. **Приложение 2.**

5. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации разработаны в соответствии с Положением «О формах, порядке и периодичности проведения аттестации по дополнительным общеобразовательным программам в МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа», утверждённым приказом (06.04.2026 №35/1).

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/799f04809a9b165ab81fcf8bf8e486bf.pdf>

Промежуточная аттестация проводится в конце освоения программы.

Цель промежуточной аттестации – определение динамики физических показателей обучающихся, личностных и метапредметных достижений.

Форма проведения промежуточной аттестации - тестирование двигательных способностей обучающихся (ходьба, бег, прыжки, метание).

Программа аттестации – педагогическое наблюдение.

Форма публичного выступления – показательная игра для родителей.

Согласно локальным актам МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» предусмотрены следующие формы аттестации:

- *текущий контроль: беседа, наблюдение* за проявлением обучающимися позиции субъекта деятельности, которое осуществляется в ходе проведения подвижных игр, эстафет, участия в соревновательных действиях;
- *промежуточная аттестация: педагогическое наблюдение.*

Оценочные материалы

Критерии оценочных материалов представлены в Приложении № 1 к программе «Спортивная карусель».

Раздел № 2 «Рабочая программа воспитания»

Программа воспитания и календарный план воспитательной работы являются структурными компонентами дополнительной общеобразовательной программы.

Цель: воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни, дисциплинированности и уважения к сопернику и правилам.

Задачи:

- воспитывать привычку к здоровому и активному образу жизни;
- формировать культуру общения и поведения в социуме.

Целевые ориентиры воспитания:

- формирование характера и личностных качеств;

- развитие командного духа и социальных навыков;
- формирование отношения к спорту и здоровому образу жизни;

Формы воспитания: индивидуальные, групповые, коллективные, на основе сотрудничества, формы общения.

Методы воспитания: беседа, рассказ, соревнования, конкурсы, методы стимулирования.

Планируемые результаты

- проявляют бережное отношение к спортивному инвентарю;
- демонстрируют спортивную этику;
- осознанно выбирают полезные привычки.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Срок проведения
1	Традиции и достижения МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа»	Рассказы	Сентябрь
2	День бега	Соревнование	Сентябрь
3	День народного единства. «Весёлые старты»	Беседа, конкурс	Ноябрь
4	Родительские дни	Посещение занятий	Последнее занятие месяца

Раздел № 3 «Комплекс организационно – педагогических условий»

1. Календарный учебный график

Календарный учебный график (общий)

№ группы	Срок обучения по программе	Количество учебных недель/дней	Период каникул (при наличии)	Нерабочие праздничные дни	Сроки промежуточной (итоговой) аттестации	Сроки выездов, экспедиций, походов
1	01.09.2026 – 25.12.2026	17/34	26. 12.2026 – 08.01.2027	04.11.2026	Декабрь 2026 г	-

Календарный учебный график размещен в **Приложении №2** в разделе «Приложения к программе». Форма КУГ закреплена в локально-нормативном акте учреждения: «О разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы» и утверждена приказом от 06.04.2026 № 35/1

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/02c29f2ae1200788691bece9729370c3.pdf>

2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Программу реализует Киреева Елена Викторовна, тренер-преподаватель. Уровень образования-среднее специальное, педагогический стаж 2 года.

Материально – техническое обеспечение

Учебные помещения (музыкально – спортивный зал и игровая площадка МКДОУ Тогучинского района «Нечаевский детский сад» и МКДОУ Тогучинского района «Тогучинский детский сад №6»), соответствующих Санитарным правилам (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»)

Занятия проводятся в музыкально - спортивном зале. В теплое время года занятия проводятся на площадке.

Показатель	Наименование	Количество/ площадь
Сведение о помещении	Музыкально – спортивный зал МКДОУ Тогучинского района «Нечаевский детский сад»	1
	Площадь музыкально- спортивного зала	81 м ²
	Игровая площадка МКДОУ Тогучинского района «Нечаевский детский сад»	1
	Площадь игровой площадки	200 м ²
	Музыкально - спортивный зал МКДОУ Тогучинского района «Тогучинский детский сад № 6»	1
	Площадь музыкально- спортивного зала	88,48 м ²
	Игровая площадка МКДОУ Тогучинского района «Тогучинский детский сад № 6»	1
	Площадь игровой площадки	200 м ²
Перечень оборудования, необходимого для проведения занятий	Маты гимнастические	2
	Скакалки	10
	Мячи набивные	8
	Мячи волейбольные	5
	Мячи баскетбольные	5
	Мячи малые резиновые	15
	Мячи малые пластмассовые	15
	Скамейка гимнастическая	1
	Шведская стенка	1
	Секундомер электронный	1
	Кегли	20
	Обручи	10

	Флажки	15
Перечень технических средств обучения	Ноутбук	1
	Проектор	1
	Колонки	1

Требования к специальной одежде обучающегося: спортивная одежда, спортивная обувь.

Методическое обеспечение

Материалы, применяемые в процессе обучения

№ раздела и темы	Название разделов и темы	Перечень методических материалов по функциональному назначению
Раздел 1. Вводное занятие. Теоретическая подготовка		
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	1. Т.Б. https://nsportal.ru/detskiy-sad/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/2026/02/12/instruktsii-po-tehnike-bezopasnosti 2. https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2025/10/03/pamyatka-dlya-roditeley-sportivnaya-forma-na-zanyatiyah 3. https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2025/09/01/konsultatsiya-dlya-roditeley-trebovaniya-k-sportivnoy-forme-na 4. https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2024/12/20/priuchaem-rebenka-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom
2	Входное тестирование	Приложение № 1
3	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	1. https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2025/05/30/metodika-obucheniya-raznym-vidam-pryzhkov-podvodyashie 2. https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2023/05/17/sportivnye-igry-i-uprazhneniya-v-doshkolnom-uchrezhdenii 3. http://www.o-detstve.ru/forteachers/kindergarten/games/297.htm Приложение № 3
4	Упражнения дыхательной гимнастики	1. https://nsportal.ru/detskiy-sad/logopediya/2021/12/08/pravilnoe-dyhanie-osnova-zdorovya-i-krasivoy-rechi 2. https://nsportal.ru/detskiy-sad/logopediya/2024/03/16/igrovye-uprazhneniya-dlya-razvitiya-dyhaniya
5	Игры с элементами волейбола	https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2025/05/15/detskiy-voleybol Приложение № 4
6	Игры со словами	Приложение № 4
7	Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве	1. https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2023/05/09/igry-dlya-razvitiya-orientirovki-v-prostranstve-dlya 2. https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2021/12/10/igry-na-razvitiye-orientirovki-v-prostranstve-i-koordinatsii Приложение № 4
8	Игры - соревнования	1. https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2021/03/21/igry-sorevnovaniya 2. https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2020/07/09/igra-sorevnovanie-my-so-sportom-krepko-druzhim Приложение № 4
9	Спортивные эстафеты	1. https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2024/11/25/sportivnye-estafety-v-edinstve-nasha-sila-posvyashchennye-dnyu 2. https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2024/07/03/sportivnaya-

		estafeta-moy-veselyy-zvonkiy-myach Приложение № 4
10	Подвижные игры с элементами баскетбола	1. https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2025/09/15/metodika-obucheniya-doshkolnikov-elementam-sportivnym-igr 2. https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/02/23/metodika-organizatsii-i-provedeniya-podvizhnoy-igr-s-elementami Приложение № 4
11	Подвижные игры народов России	1. https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2020/09/25/podvizhnye-igr-narodov-rossii-russkaya-narodnaya 2. https://nsportal.ru/detskiy-sad/okruzhayushchiy-mir/2026/04/21/podvizhnye-igr-narodov-rossii Приложение № 4
12	Итоговое занятие	Приложение № 1

Методы обучения:

словесный, наглядный, практический (игровые, круговые, повторные, равномерные, соревновательные).

Педагогические технологии

1. Педагогические технологии:

- личностно-ориентированное обучение;
- внутригрупповая дифференциация обучения;

2. Здоровьесберегающие технологии:

- смена видов деятельности;
- психологическая атмосфера на занятии;
- мотивация к здоровому образу жизни;

3. Специальные технологии:

- коммуникативная технология;
- интегрированные.

Формы организации учебных занятий

Формы организации учебных занятий – групповые занятия практического содержания во время учебно – тренировочного процесса.

Алгоритм учебного занятия

В алгоритм занятия включено:

1. построение;
2. ознакомление с целью и задачами занятия;
3. инструктаж по технике безопасности;
4. разминка;
5. собственно тренировочное занятие;
6. подведение итогов;
7. рефлексия.

Информационное обеспечение

1. Нормативно-правовые документы

1. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

2. О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036 : Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309;

3. Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей (вместе с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года) : Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678 (ред. От 15.05.2023);

4. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам : Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07 2022 № 629;

5. Устав МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа»: Постановление администрации Тогучинского района Новосибирской области от 11.10.2023 №1171/П/93

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/e26828b4e3d49c9e7f0fc292299608e6.pdf>

6. О разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы : Приказ директора МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» от 06.04.2026 № 35/1

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/02c29f2ae1200788691bece9729370c3.pdf>

7. О формах, порядке и периодичности проведения аттестации по дополнительной общеразвивающей программе в МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа»: Приказ директора МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» от 06.04.2026 № 35/1

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/799f04809a9b165ab81fcf8bf8e486bf.pdf>

2. Список литературы (ресурсов) для педагога

1. Киселев, П.А. Картотека подвижных игр и игровых заданий учителя физической культуры. От игры к спорту/П.А. Киселев. - Волгоград: Учитель, 2020. – 279 с. – ISBN 978-5-7057-5252-2. – Текст: *непосредственный*.

2. Степаненкова, Э.Я. Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет. / Э.Я. Степаненкова. – Москва: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2020. – 168 с. – ISBN 978-5-4315-1648-1. - Текст: *непосредственный*.

3. Харченко, Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Комплексы упражнений. /Т.Е. Харченко. – Москва: Мозаика kids, 2022. - 48 с.- ISBN 978-5-4315-1880-5. - Текст: *непосредственный*.

3. Список литературы (ресурсов) для обучающихся

1. Потапчук, А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников /А.А.Потапчук, Т.С. Овчинникова. – Москва: Сфера; Санкт Петербург: Речь, 2019. – 176с. – ISBN 978-5-9268-0079-Х. – Текст: *непосредственный*.

Раздел №4 «Приложения к программе»

Приложение 1

Критерии оценки двигательной качеств обучающихся

Оценка сформированности навыка движения производится по трехбалльной системе (низкий, средний и высокий уровень).

Методика обследования ходьбы

Обследование лучше осуществлять в процессе тренировочных занятий, наблюдая за каждым обучающимся во время ходьбы во вводной части, когда дети непринужденно и естественно продвигаются по залу без каких-либо указаний. Не следует использовать установку типа «идти красиво как солдат, спортсменов, балерина», так как в данном случае ребенок переходит на шаг с высоким подниманием бедра или ходьбу с носка. Задачи исследователя – выяснить умение ребенка правильно ходить обычным шагом.

Показатели ходьбы:

- прямое ненапряженное положение головы и туловища;
- свободное положение рук от плеча;
- шаг ритмичный, но еще нестабильный и тяжеловатый;
- соблюдение направления без опоры на ориентиры.

Методика обследования бега

Обследование бега может осуществляться на занятии во вводной части или во время проведения теста на скорость (на 30м)

Показатели бега:

- небольшой наклон туловища, голова прямо;
- руки полусогнуты в локтевых суставах;
- выраженный вынос бедра маховой ноги (под углом 40-50°);
- ритмичность бега.

Методика обследования прыжков

Обследование можно проводить в зале в виде игры «Кенгуру». Детям предлагается встать около черты (на краю пропасти) и прыгнуть как можно дальше через пропасть, оттолкнувшись двумя ногами. Кенгурята должны перепрыгнуть это опасное место и вернуться невредимыми в своей маме – кенгуру. Место приземления каждого (по пяткам) отмечается флажком.

Показатели прыжков:

- исходное положение: ноги параллельно на ширине ступни;
- замах: руки вперед, затем полуприседание с наклоном туловища и отведением рук назад;
- толчок: двумя ногами одновременно с махом руками вперед-вверх;
- полет: руки вперед-вверх, туловище и ноги выпрямлены;
- приземление: одновременно на обе ноги, мягко, с пятки на носок, положение рук свободное.

Методика обследования метания

Обследование проводится на площадке, вдоль которой от линии броска натягивается рулетка. Детям предлагается по одному совершить по 3 броска каждой рукой (синими мешочками – правой рукой, а красными – левой) в виде игрового упражнения «Кто дальше». После бросков педагог фиксирует в протоколе и отмечает флажками по краю дорожки лучшие результаты в приземлении красного и синего мешочков. Обследование проводится в виде игры «Сильные руки», по результатам которой лучший игрок награждается медалькой (вымпелом, фишкой). Бросок осуществляется детьми способом «из-за спины через плечо», в младшем возрасте – «от плеча».

Показатели метания:

1. исходное положение: при метании правой рукой левая нога немного впереди, туловище повернуто в сторону броска, мешочек в опущенной руке;
2. прицеливание: наклон туловища вперед, правая рука с мешочком поднимается вперед-вверх;
3. замах: рука с мешочком проносится вниз - назад около колена и отводится в крайнее заднее положение, туловище слегка отклоняется назад;
4. бросок: рука с мешочком резко выпрямляется, туловище поворачивается в сторону броска;
5. сохранение равновесия.

Результаты выполнения

(отмечается + и - для каждого обучающегося)

№п/п	Испытание	На начало обучения			На конец обучения			Требования
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	
1	Ходьба							Тенденция роста показателей
2	Бег							
3	Прыжки							
4	Метание							

Пакет диагностических методик для определения личностных и метапредметных результатов

I. Методика «Оценка уровня спортивной мотивации обучающихся»

Лускановой Н. Г.

Данная методика позволяет определить уровень спортивной мотивации обучающихся 5 – 6 лет, состоит из 10 вопросов. *Обучающиеся отвечают на них с помощью родителей.*

1. Тебе нравится занятия в группе «Спортивная карусель»? (Да, Не знаю, Нет)
2. Ты всегда с радостью идешь заниматься? (Да, Не знаю, Нет)

3. Если бы тренер - преподаватель сказал, что завтра не обязательно приходить на тренировки всем обучающимся, желающим можно остаться дома. Ты пошел бы на тренировку? (Да, Не знаю, Нет)

4. Тебе нравится, когда отменяют тренировки? (Да, Не знаю, Нет)

5. Ты хотел бы, чтобы на занятиях остались одни игры? (Да, Не знаю, Нет)

7. Ты часто рассказываешь о занятиях родителям? (Да, Не знаю, Нет)

8. Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий тренер? (Да, Не знаю, Нет)

9. У тебя в группе много друзей? (Да, Не знаю, Нет)

10. Тебе нравятся одноклассники? (Да, Не знаю, Нет)

Для возможности дифференцировки детей по уровню мотивации была разработана система балльных отметок:

- ответ ребенка, свидетельствующий о его положительном отношении и предпочтении им учебных ситуаций, оценивается в 3 балла;

- нейтральный ответ (не знаю, бывает, по-разному и т.п.) оценивается в 1 балл.

- ответ, позволяющий судить об отрицательном отношении ребенка к той или иной ситуации, оценивается в 0 баллов.

При оценках в 3, 1 и 0 баллов возможно более жесткое и надежное разделение детей на группы с высокой, средней и низкой мотивацией:

25-30 баллов (максимально высокий уровень) - высокий уровень мотивации, учебной активности. Такие дети отличаются наличием высоких познавательных мотивов, стремлением наиболее успешно выполнять все предъявляемые требования. Они очень четко следуют всем указаниям тренера, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают замечания тренера.

20-24 балла - хорошая мотивация. Подобные показатели имеют большинство обучающихся, успешно справляющихся со спортивной деятельностью.

15-19 баллов - положительное отношение к секции, но школа привлекает больше внеучебными сторонами (внешняя мотивация). Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в секциях спортивной направленности, однако чаще ходят в них, чтобы общаться с друзьями, с тренером, им нравится ощущать себя учениками. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени, и учебный процесс их мало привлекает.

10-15 баллов - низкая мотивация. Подобные обучающиеся посещают кружки неохотно, предпочитают пропускать занятия. На тренировках часто занимаются посторонними делами, отвлекаются. Испытывают серьезные затруднения. Находятся в состоянии неустойчивой адаптации.

II. Оценка коммуникативных умений общения

Проводится в процессе обучения методом наблюдения по следующим критериям:

- активность в общении (стремится к общению по собственному желанию, является инициатором общения);

- умение слушать и понимать речь;
- умение вести диалог;
- ясность и последовательность выражения своих мыслей;
- использование форм речевого этикета.

Результаты каждого обучающегося заносятся в таблицу: «было», «стало» по 5 - балльной системе.

III. Анкета (для родителей)

1. Каково отношение Вашего ребёнка к физической культуре: положительное, отрицательное (подчеркнуть)?

2. После посещения ребёнком тренировки, Вы обсуждаете её с ним?

3. Есть ли у Вашего сына (дочери) желание активно заниматься физкультурой?: да; нет; не знаю (подчеркнуть)?

4. Какова роль личности тренера в формировании отношения Вашего сына (дочери) к занятиям волейболом: положительно; отрицательно, не знаю (подчеркнуть)?

5. Ваша семья (мама, папа, старшие братья, сёстры) развивают у него (у неё) потребность к систематическим занятиям? Если да, то положительно; отрицательно (подчеркнуть)?

Спасибо за сотрудничество!

Приложение 2.

Календарный учебный график на 2026 – 2027 учебный год

№	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1. Раздел «Теоретическая подготовка» - 1 час					
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Влияние физических упражнений на организм человека. Личная гигиена.	групповая	1	муз. – сп. зал	беседа
2. Раздел «Входное тестирование» - 1 час					
2	Входное тестирование	групповая	1	муз. – сп. зал	наблюдение
3. Раздел «Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики» – 5 часов					
3.1	. Техника выполнения бега. Виды прыжков, метания	групповая	1	сп. площадка	беседа
3.2	Беговые упражнения. Игра «Гусеница».	групповая	1	сп. площадка	наблюдение
3.4	Прыжковые упражнения. Игра «Кто дальше?».	групповая	1	сп. площадка	наблюдение
3.5	Эстафеты и соревновательные элементы. «Мы команда!»	групповая	1	сп. площадка	наблюдение
3.6	Эстафеты и соревновательные элементы. «Барьер».	групповая	1	сп. площадка	наблюдение
4. Раздел «Упражнения дыхательной гимнастики» - 2 часа					
4.1	Влияние правильного дыхания на здоровье человека.	групповая	1	муз. – сп. зал	беседа
4.2	Упражнения на правильное развитие дыхания	групповая	1	муз. – сп. зал	наблюдение
5. Раздел «Игры с элементами волейбола»- 3 часа					
5.1	Упражнения на развитие ловкости, внимания.	групповая	1	муз. – сп. зал	наблюдение
5.2	Упражнения на развитие мелкой моторики рук.	групповая	1	муз. – сп. зал	наблюдение
5.3	Упражнения с элементами волейбола, игры.	групповая	1	муз. – сп. зал	наблюдение
6. Раздел «Игры со словами» - 3 часа					
6.1	Согласование движений и текста.	групповая	1	муз. – сп. зал	наблюдение
6.2	Согласование движений и текста.	групповая	1	муз. – сп. зал	наблюдение
6.3	Согласование движений и текста. Развитие речи.	групповая	1	муз. – сп. зал	наблюдение

7. Раздел «Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве» - 3 часа					
7.1	Подвижные игры «Лесная эстафета», «Всадник».	групповая	1	муз. – сп. зал	наблюдение
7.2	Подвижные игры «Всадник», «Жмурки с колокольчиком».	групповая	1	муз. – сп. зал	наблюдение
7.3	Подвижная игра «Ёлочка», «Скок – перескок».	групповая	1	муз. – сп. зал	наблюдение
8. Раздел «Игры-соревнования» - 5 часов					
8.1	Умение играть в команде. Этика игрока	групповая	1	муз. – сп. зал	беседа
8.2	Быстрота, внимание. Игра «Мяч над головой», «Руки вместо ног».	групповая	1	муз. – сп. зал	наблюдение
8.3	Умение работать в команде. Игра «Быстро возьми, быстро положи».	групповая	1	муз. – сп. зал	наблюдение
8.4	Правила игры. «Попади в корзину».	групповая	1	муз. – сп. зал	наблюдение
8.5	Правила игры. Игра «Руки вместо ног».	групповая	1	муз. – сп. зал	наблюдение
9. Раздел «Спортивные эстафеты» - 4 часа					
9.1	Умение играть в команде. Этика игрока	групповая	1	муз. – сп. зал	беседа
9.2	Игра «Соревнование мячей», «Пройди, не задень».	групповая	1	муз. – сп. зал	наблюдение
9.3	Игра «Кто, скорее до мяча», «Переноска мячей»	групповая	1	муз. – сп. зал	наблюдение
9.4	Игра «Соревнование мячей».	групповая	1	муз. – сп. зал	наблюдение
10. Раздел «Подвижные игры с элементами баскетбола» - 2 часа					
10.1	Игры с элементами баскетбола «Попрыгунчик», «Пас на ходу».	групповая	1	муз. – сп. зал	наблюдение
10.2	Игры с элементами баскетбола «Возьми быстро», «Стрелки».	групповая	1	муз. – сп. зал	наблюдение
11. Раздел «Подвижные игры народов России» - 4 часа					
11.1	Умение работать в коллективе.	групповая	1	муз. – сп. зал	наблюдение. беседа
11.2	Башкирские игры. Осетинские игры.	групповая	1	муз. – сп. зал	наблюдение
11.3	Татарские игры.	групповая	1	муз. – сп. зал	наблюдение
11.4	Игры народов Сибири и Дальнего Востока.	групповая	1	муз. – сп. зал	наблюдение
12. Раздел «Промежуточная аттестация» - 1 час					
12.1	Промежуточная аттестация. Итоговое тестирование двигательных способностей обучающихся	групповая	1	муз. – сп. зал	наблюдение

Игры с элементами лёгкой атлетики

«Гусеница»

Направляющий обегает стойку, возвращается и, взяв за руку партнера, повторяет упражнение. Вернувшись, они берут третьего и т. д., пока не пробежит дистанцию вся команда. Побеждает команда, первая закончившая передвижение.

«Кто дальше?»

На земле чертят большой круг диаметром 25 м, внутри него-маленькие кружки метром 30-35 см для каждого участника игры. Водящий стоит в центре большого круга.

Водящий говорит: «Перескок!»

После этого слова игроки быстро меняются местами (кружками), прыгая на одной ноге. Водящий старается занять место одного из играющих, прыгая также на одной ноге. Тот, кто останется на месте, становится водящим.

«Мы команда»

Цель: учить детей катать мяч, стараясь сбить кеглю с расстояния 1,5-2м., бегать за мячом, передавая другим детям. Развивать глазомер, силу броска.

Ход игры:

На одной стороне зала чертят 3-4 кружка, в них ставят кегли. На расстоянии 1,5-2м. от них обозначают шнуром линию. 3-4 ребёнка подходят к линии, становятся напротив кеглей, берут по мячу и катят, стараясь сбить кеглю. Затем бегут, ставят кегли, берут мячи и приносят их следующим детям.

Варианты: бросать мяч правой, левой рукой, отталкивать ногой.

«Барьер»

Цель: учить детей метать мешочки вдаль правой, левой рукой из-за головы, стараться, чтобы мешочек улетел как можно дальше. Развивать силу броска, глазомер. Укреплять мышцы плечевого пояса.

Ход игры:

Дети стоят в две шеренги друг за другом, в руках у первой шеренги мешочки с песком. Впереди на расстоянии 4-5м. стоят на одном уровне несколько флажков. Дети одновременно бросают мешочки из-за головы двумя руками или одной рукой, стараясь забросить их за линию флажков. Затем дети поднимают мешочки, бегут и передают своей паре. Бросает следующая шеренга, результаты сравниваются.

Варианты: можно мешочки передавать своей паре перебрасыванием.

Комплекс дыхательной гимнастики

1. И.П.- основная стойка. 1-руки вверх потянуться, подняться на носки – вдох, 2-вернуться в исходное положение – выдох (вдох через нос, выдох через рот).

2. И.П.- ноги врозь, руки в стороны максимально отведены назад, ладони вперед, пальцы разведены. 1- руки резко скрестить на груди, кисти на лопатки, выдох (резкий); 2- медленно вернуться в исходное положение, вдох.

3. И.П.- стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки вверх-назад, пальцы в замок (держа топор). 1- опуститься на стопы, быстрый наклон вперед, округлив спину, хлыст руками вперед-вниз-назад (выдох); 2- плавно вернуться, диафрагмальным вдохом выпячивая живот.

4. И.П.- стоя на носках, наклонившись вперед, руки вперед-вверх, кисти в кулак. На каждый счет гребок баттерфляем, опускаясь на стопы, руки вниз-назад к бедрам, увеличить наклон (выдох); руки вперед через стороны вверх-вперед в исходное положение (диафрагмальный вдох).

5. И.П.- упор лежа. 1- упор присев, выдох; 2- вернуться в исходное положение, диафрагмальный вдох (все сделать за 1 сек.).

6. Ходьба на руках (в парах) с диафрагмальным дыханием.

Приложение 4

Игры с элементами волейбола

«Подбрось и поймай»

Кто больше поймает мячей при подбрасывании вверх.

«Кто больше?»

Дети делятся на команды. Каждой из них даются по 5 обручей и по 1 волейбольному мячу. Обручи кладутся на пол. Причем они могут лежать не по прямой линии. Задача каждой «белки»: пронести «орех» - волейбольный мяч, прыгая с «дерева на дерево» (из обруча в обруч), до отметки и обратно. Вернувшись к себе в «дупло», игрок передает «орех» следующей «белочке». Побеждает та команда, которая быстро и без потерь перенесет «орехи».

«Перестрелка»

Передача мяча друг другу. Работа в парах.

«Передай мяч и поймай»

Все становятся в круг, передача мяча по кругу в беспорядочном положении.

Игры со словами

«Колпачок и палочка»

Цель: совершенствовать навыки ходьбы по кругу; развивать внимание. Ход: Один из детей выходит в центр круга с палкой в руках, надевает на голову колпачок так, чтобы он спускался до самого носа, прикрывая глаза. Остальные дети держатся за руки, образуя круг. Идут по кругу, говоря: Раз, два, три, четыре, пять – Будет палочка стучать. Ребёнок в колпачке стучит палочкой. С окончанием слов все останавливаются, поворачиваются в середину. Ребёнок в колпачке протягивает палку. Тот, на которого она указывает, берётся за конец палки и называет имя

стоящего в кругу. Ребёнок в центре должен угадать, кто его позвал. Если угадал, выбирает, кто пойдёт в середину.

«Хитрая лиса»

Цель: совершенствовать навыки бега врассыпную с ловлей и увёртыванием; развивать ловкость, быстроту реакции на сигнал.

Ход: играющие располагаются по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Педагог предлагает играющим закрыть глаза и, обходя круг за спинами детей, дотрагивается до одного из играющих, который и становится «Хитрой лисой». Затем детям предлагается открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь? Играющие 3 раза спрашивают хором сначала тихо, а потом громче: «Хитрая лиса, где ты?». Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх и говорит: «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. После того как лиса поймает 2-3 человек, педагог говорит: «В круг!». Дети снова образуют круг, и игра повторяется.

«Гуси-лебеди»

Цель: совершенствовать навыки ходьбы и бега врассыпную, развивать навыки бега с ловлей и увёртыванием; приучать детей слушать текст и быстро реагировать на сигнал воспитателя.

Ход: из числа играющих выбирается волк и пастух. Остальные дети – гуси. На одной стороне площадки проводится черта, за которой находятся гуси. Это их дом. Сбоку площадки очерчивается место – логово волка. «Пастух» выгоняет «гусей» пастись на луг. «Гуси» ходят, летают по лугу.

Пастух: «Гуси, гуси» Гуси: (останавливаются и отвечают) Га-га-га!

Пастух: Есть хотите? Гуси: Да, да, да!

Пастух: Так летите вы домой! Гуси: Серый волк под горой не пускает нас домой.

Пастух: Так, летите как хотите, только крылья берегите.

Гуси, расправив крылья, летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать. Пойманные гуси идут в логово. После нескольких перебежек подсчитывается количество пойманных волком гусей. Затем выбирается новый волк и пастух.

Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве

«Лесная эстафета»

Цель: приучать детей быстро бегать, ориентироваться в пространстве; развивать двигательную активность, скорость.

Ход: Играющие делятся на 2-3 команды, становятся в колонны на одной стороне поляны. На другой стороне поляны выбираются 2-3 дерева, расположенные на одинаковом расстоянии от играющих. По свистку или другому сигналу педагога стоящие в командах первыми быстро бегут, пересекая полянку, оббегают своё дерево и возвращаются назад. Следующие игроки стоят наготове, протянув левые

руки вперёд ладонью вверх. Когда первые прибегают, они прикосновением руки передают эстафету, и тогда бегут дети, стоящие вторыми. Побеждает та команда, чьи игроки раньше и безошибочно выполняют задание.

Варианты эстафет:

каждый игрок оббегает дерево 2-3 раза;

каждый игрок оббегает деревья 2 раза, описывая вокруг них восьмёрку;

выполнять задание парами, взявшись за руки.

«Всадник»

Цель: развивать внимание, умение ориентироваться в пространстве, согласованности в движениях.

Содержание: Играющие распределяются по парам: один – «конь», другой – «наездник». Игрок- «конь» вытягивает руки назад-вниз, игрок-«наездник» берет его за руки. По команде в таком положении пары должны добежать до финиша. Победитель пары затем соревнуется с победителем другой пары.

«Жмурки с колокольчиком»

Цель игры: развивать умение ориентироваться в пространстве.

Оборудование: колокольчик, повязки.

Ход игры: играющие сидят на скамейках или стульях по одной линии или полукругом. На некотором расстоянии от играющих лицом к ним стоит ребенок с колокольчиком. Одному из детей завязывают глаза, и он должен найти ребенка с колокольчиком и дотронуться до него; тот же старается уйти (но не убежать) от водящего и при этом звонит.

«Елочка»

Дети стоят в кругу или врассыпную.

Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.

Наша елочка – краса, (Идут по кругу, взявшись за руки.)

Поднялась под небеса, (Останавливаются, тянутся руками вверх.)

Стройная красавица, (Опять идут по кругу, взявшись за руки.)

Всем ребятам нравится. (Останавливаются.)

Игры - соревнования

«Быстро возьми, быстро положи»

Оборудование: Корзина с флажками, мел.

Ход игры:

Дети бегут друг за другом, добегаая до углов площадки. В одном углу площадки стоит корзина с флажками, на противоположной стороне стоит пустая корзина. Каждый из детей должен на бегу, не задерживая сзади бегущего, быстро взять флажок из корзины, а на другой стороне площадки положить в корзину.

«Попади в корзину»

Оборудование: Корзины, мешочки – по количеству детей.

Ход игры:

Дети берут мешочки и строятся в 2-3 колонны. В двух метрах от черты ставят корзины. Дети по очереди бросают мешочки от черты в корзину снизу, от плеча. Когда все дети выполняют бросок, определяют в какой корзине больше мешочков. При повторении дети бросают другой рукой. Постепенно можно увеличить расстояние до трех метров.

«Мяч над головой»

Условия: по мячу на каждую команду; количество участников — от семи человек в команде.

Игроки делятся на команды. Команды выстраиваются в ряд одна параллельно другой. Игрок, стоящий первым в ряду, получает мяч. Он направляющий.

Игра начинается по сигналу ведущего. Направляющий игрок поднимает мяч над головой, над головой же передает его стоящему сзади, тот делает то же самое. Оборачиваться, передавая мяч, нельзя. Когда мяч окажется у последнего игрока, он бежит вперед и встает перед первым, игровые действия повторяются. Когда мяч снова вернется к направляющему игроку, команда хором кричит: «Стоп!». Вторая команда останавливает свои действия. Она проиграла.

«Руки вместо ног»

Условия: количество участников — от пяти человек в команде. Отмечается начало и конец игровой площадки. Игроки делятся на две команды, которые выстраиваются в линию одна параллельно другой. Игра начинается по сигналу ведущего и осуществляется, как любая другая эстафета.

Первый игрок опирается на руки, а второй берет его сзади за ноги. Так пара двигается до финиша, обратно дети бегут, взявшись за руки. Кто вперед завершит эстафету, тот и победил.

Спортивные эстафеты

«Соревнования мячей»

Цель: развивать у детей координацию движений, умение действовать по сигналу. Упражнять в ловкости. Описание игры: играющие делятся на две колонны. Первым в колонне дается по мячу. На сигнал педагога: «Вверх!» - дети поднимают руки и, стоящий первым передает мяч через голову стоящему сзади и т. д. Выигрывает та колонна, которая первой принесет мяч. Продолжительность игры 6 – 8 минут.

«Пройди – не задень»

Играющие строятся в две колонны и «змейкой» выполняют ходьбу между кеглями на носках (8—10 кеглей; расстояние между кеглями 40 см). Побеждает команда, которая быстро и без потерь (не уронив кеглю) прошла обозначенную дистанцию.

«Переноска мячей»

Игроки строятся в две колонны и встают по четырем сторонам

зала (площадки). В центре находится обруч большого диаметра (или корзина), в котором

лежат малые мячи по количеству играющих. По команде воспитателя дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к обручу, берут один мяч, возвращаются и становятся в конец своей колонны. Вторые игроки начинают бег после того, как первые пересекут обозначенную линию. И так далее. Побеждает команда, быстро и без ошибок выполнившая задание.

«Кто скорее до мяча»

Дети становятся в две шеренги. Задание: как можно

быстрее добежать до предмета, взять его в руки и поднять над головой (дистанция 10 м). По команде воспитателя «Марш!» упражнение выполняет первая шеренга. Педагог отмечает первых трех участников. Затем вторая группа выполняет задание, педагог отмечает победителей. Задание выполняется каждой командой 3 раза, поочередно.

Подвижные игры с элементами баскетбола

«Пас на ходу»

Играющие распределяются на пары и становятся на исходную линию.

В руках у одного игрока каждой пары мяч большого диаметра. По сигналу педагога дети, бросая по ходу мяч друг другу, передвигаются на противоположную сторону зала (площадки) до обозначенной черты (дистанция 10 м). Отмечается пара, которая быстро и без потери мяча достигла линии финиша.

«Попрыгунчик»

Цель: учить детей действовать по сигналу, прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, подлезать под дугу удобным способом, бегать наперегонки. Развивать умение соревноваться, передавать эстафету.

Ход игры:

Дети распределяются на три колонны поровну. На расстоянии 2м от исходной черты ставятся дуги или обручи, можно натянуть шнур, затем на расстоянии 3м. ставятся флажки на подставке. Дается задание: по сигналу педагога выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом вернуться в конец своей колонны.

«Быстро возьми»

Играющие образуют круг и выполняют ходьбу вокруг предметов (кубики, мячи, кегли); предметов на 2–3 меньше, чем игроков. Неожиданно педагог подает сигнал: «Быстро возьми!» Каждый игрок должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел взять предмет, считается проигравшим. Повторить 3–4 раза.

«Стрелки»

Цель: развивать у детей координацию движений, умение действовать по сигналу. Упражнять в ловкости. Описание игры: играющие делятся на две колонны. Первым

в колонне дается по мячу. На сигнал педагога: «Цель!» - дети бросают мяч в корзину. Выигрывает та колонна, которая первой принесет мяч.

Игры народов России

«Лисички и курочки»

Цель: учить детей лазить по гимнастической стенке, взбираться на скамейки, кубы без помощи рук, прыгивать на носки, на полусогнутые ноги, бегать враспынную. Развивать ловкость, смелость, быстроту.

Ход игры:

Дети делятся на две равные группы: одна – лисички, другая – курочки. На гимнастической стенке, скамейке, кубах находится курятник, на другой стороне – луг, в стороне - лисички. По условному сигналу курочки выбегают и бегут на луг. Педагог подаёт сигнал: «лиса!». куры бегут к курятнику, лисы их ловят.

«Борьба за флажки»

Цель: учить детей действовать по сигналу, с продвижением вперёд, бегать наперегонки. Развивать умение соревноваться, передавать эстафету.

Ход игры:

Дети распределяются на две колонны поровну. На расстоянии 2м натянуть шнур, затем на расстоянии 3м. ставятся флажки на подставке. Дается задание: по сигналу педагога прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом вернуться в конец своей колонны.

«Жмурки»

Несколько детей с завязанными глазами стоят в кругу. Одному из детей дают в руки колокольчик, он бежит по кругу и звонит. Дети с завязанными глазами должны поймать его.

Приложение 5

Общая физическая подготовка

Упражнения для мышц туловища и живота:

1. Различные упражнения с набивными мячами: броски с участием мышц живота, спины, рук, ног; с поворотами туловища в стороны; со сгибанием и разгибанием туловища.
2. Подъем ног и касание ими пола за головой из положения, лежа на спине.
3. Ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны. Вращение корпуса. Повороты туловища
4. Лечь лицом вниз. Подъем туловища вверх (прогибание).
5. Лечь на спину, левую ногу согнуть в колене, правую выпрямить. Смена положения ног - «велосипед».
6. Стать на колени, туловище выпрямить. Отклонить туловища назад.
7. Сесть на пол, ноги врозь. Наклоны туловища вперед и в стороны.

8. Лечь на пол, положив ноги под какой-нибудь предмет. Поднять туловище до положения, сидя на полу

9. Из положения, лежа на спине:

а) поднимать согнутые в коленях ноги и опускать, разгибая их;

б) круговые движения ногами;

в) закинуть ноги назад до касания носками пола за головой;

г) поднимать ноги под углом 45—90° и выше;

д) поднимать одновременно ноги и туловище.

10. Лечь на спину, руки развести в стороны, не отрывая от пола. Медленно поднимать ноги и поочередно доставать прямыми ногами руки.

11. Встать на левое колено, правую ногу вытянуть в сторону, руки сцепить над головой. Пружинистые наклоны вправо. То же в левую сторону.

12. Из основной стойки наклонить туловище вперед, руки в стороны, одновременно отвести поднятую ногу назад - «ласточка». То же другой ногой.

13. Встать на колени, руки вытянуть вперед. Одновременно с наклоном влево сесть на пол вправо. Вернуться в исходное положение. С наклоном туловища сесть влево.

14. Сидя на полу, выполнять скрестные движения поднятыми ногами.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

1. Круговые движения в лучезапястных и плечевых суставах. То же с отягощениями.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре, туловище прямое.

3. Отталкивание руками от стены, пола.

4. Из положения руки в стороны сгибание их в локтевых суставах с сопротивлением партнера (в парах).

5. Ноги врозь, туловище наклонено вперед под прямым углом, руки в стороны. Повороты туловища рывком вправо и влево.

6. Двое стоят лицом друг к другу, руки вытянуты вперед: первый отводит руки второго в стороны, второй препятствует ему.

7. Первый партнер стоит, разведя ноги, руки на поясе. Второй сзади сводит локти первого назад, первый противится этому.

Упражнения для мышц ног

1. Приседания на одной и на двух ногах с быстрым вставанием.

2. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Прыжки на двух ногах.

3. Перескоки с ноги на ногу.

4. Стойка со скрещенными ногами, руки вперед или за головой. Садиться на пол и вставать в исходное положение.

5. Ноги широко врозь. Глубоко присесть на левой ноге. Сгибая правую ногу, переносить тяжесть туловища на нее. Далее — попеременное сгибание ног. При переносе туловища с ноги на ногу таз не поднимать.

Упражнения для мышц задней поверхности бедра

1. Лежа на груди, поднимать руки вверх. Прогнуться, отделяя от пола прямые руки и ноги.

2. Ходьба в полуприседе широкими выпадами. Туловище прямое.

Легкоатлетические упражнения:

1. Бег с ускорением до 50-60м.

2. Низкий старт и стартовый разбег до 60м.

3. Эстафетный бег с этапами.

4. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на точность.