

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 6
От «25» мая 2021 г.



Утверждено:
Заведующим МКДОУ
детский сад "Солнышко"
О.А.Шихалеева
Приказ № 187 -од
От «25» мая 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ОЛИМПИЙСКИЙ РЕЗЕРВ»**

физкультурно - спортивная направленность

возраст обучающихся 6 – 7 лет

срок реализации – 1 год

Мортка
2021

Пояснительная записка

Значение движений в жизни ребенка трудно переоценить. Природа дала ребенку врожденное стремление к движению, снабдив очень ценным чувством - чувством "мышечной радости", которое он испытывает, двигаясь. Е.А. Аркин считал высокую подвижность ребенка-дошкольника "его естественной стихией".

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще невелики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества).

Направленность Программы «Олимпийский резерв» с элементами лёгкой атлетики по содержанию является физкультурно-спортивной, предполагает работу с *физически одарёнными детьми*. Кто же такие одарённые дети и как их распознать?

Двигательно - одарённый ребёнок:

1. Энергичен, находится в постоянном движении.
2. Проявляет большой интерес к движениям, в т.ч. к движениям, требующим тонкой и точной моторики.
3. Обладает хорошей зрительно-моторной координацией.
4. Обладает широким диапазоном движений (от медленного к быстрому, от плавного к резкому).
5. Прекрасно удерживает равновесие при выполнении двигательных упражнений.
6. Отлично управляет телом при маневрировании.
7. Обладает исключительной, для своего возраста, физической силой, гибкостью, выносливостью, имеет хороший уровень развития основных двигательных навыков.
8. Смел и любит спортивные игры.

Очень важно вовремя заметить способного и одаренного ребенка и создать условия для развития его способностей и одаренности.

Проанализировав педагогический мониторинг по образовательной области «Физическое развитие» обратила внимание на детей с высокими результатами мониторинга, с определенным уровнем развития физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости. Дети проявляли повышенный интерес к движениям, к занятиям физической культурой в целом, проявляли инициативу и творчество в подвижных играх. У данной группы детей редко наблюдалось утомление, они были энергичны, легко переключались с одного вида деятельности на другой. Занятия физической культурой данным детям давались легко. В рамках тематической недели «Малые олимпийские игры», в течение которой дети старших, подготовительных групп соревновались в различных тестовых упражнениях, данная группа детей с высокими показателями физического развития показала самые высокие результаты по итогам соревнований. Понимая, что данная группа детей обладает ярко выраженными физическими способностями, которые необходимо развивать и поддерживать.

Во время занятий физической культурой в ДОУ не всегда можно удовлетворить все «запросы» воспитанников. Поэтому для развития двигательных способностей физически одарённых детей, сохранения и развитие их природных физических задатков, поддержания интереса к занятиям физической культурой создан спортивный кружок «Олимпийский резерв».

Новизна программы заключается в использовании элементов лёгкой атлетики в структуре дополнительных занятий с детьми в рамках реализации программы «Олимпийский резерв».

Анализируя опрос (анкетирование) родительской общественности, при ответе на вопрос: «Является ли, по вашему мнению, лёгкая атлетика важным (приоритетным) направлением в ДОУ? И если является, то почему?» Родителям были предложены варианты ответов: - способствует всестороннему развитию ребёнка; - способствует сохранению и укреплению здоровья, повышению защитных сил организма; - способствует воспитанию уверенности в себе и собственные силы; - не оказывает влияния; - другой вариант. 90% респондентов ответили положительно. Основными причинами указали: сохранение и укрепление здоровья, повышение защитных сил организма, воспитание морально-волевых качеств дошкольника, развитие и укрепление двигательных умений и навыков и пр. А также ежегодное проведение соревнований «Губернаторские состязания» среди детей дошкольных образовательных учреждений Кондинского района, как социального заказа муниципального образования, создаёт необходимость подготовки и в дальнейшем создания спортивного резерва дошкольников. Исходя из вышесказанного, вытекает *актуальность* данной дополнительной общеобразовательной программы «Олимпийский резерв».

Педагогическая значимость программы заключается в использовании элементов лёгкой атлетики (бег, прыжки, метание) как средства гармонизация и развития физических способностей одаренного ребенка.

Практическая значимость заключается в том, что разработанная и апробируемая система работы по гармонизации и развитию ярко выраженных физических способностей ребенка, *позволяющая повысить качество физкультурно-оздоровительной работы в целом по учреждению*, может использоваться специалистами в данной области.

Отличительной особенностью является ориентация на двигательную инициативность и соревновательность, активизация лидерских способностей, через идентификацию себя в команде как части целого - команды (командный дух, общность целей, индивидуальный вклад в общий результат).

Цель программы: гармонизация и развитие ярко выраженных способностей физически одаренного ребенка.

Задачи образовательного направления:

- расширять и углублять знания о таком виде спорта как лёгкая атлетика и, входящих в её состав спортивных дисциплинах (ходьба, бег, прыжки, метание); об истории и правилах этого вида спорта, познакомить с терминологией;
- закреплять умения и совершенствовать практические навыки;

Задачи воспитательного направления:

- формировать устойчивый интерес к занятиям физкультурой и спортом, желание использовать полученные двигательные навыки в самостоятельной деятельности;
- формировать адекватную самооценку личности, нравственное самосознание, мировоззрение, коллективизм, развивать целеустремленность, уверенность, выдержку, самообладание.

Задачи развивающего направления:

- развитие индивидуальных способностей и задатков детей;
- развитие физических качеств;
- побуждение к творческой активности, инициативе и самостоятельности в двигательной деятельности;

Задачи оздоровительного направления:

- формировать правильное отношение детей к занятиям спортом и физической культурой;

- формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья;
- создавать условия для проявления положительных эмоций.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы и **условия набора** детей в объединение.

Программа разработана для детей дошкольного возраста 6-7 лет, показавших высокие результаты в двигательной деятельности, физически одаренных. Зачисление в спортивный кружок происходит после допуска врача.

Сроки реализации программы.

Программа рассчитана на 2 учебных года, с ноября по май, по 2 занятия в неделю в каждой возрастной группе (56 часов). Продолжительность занятий 25 мин в старшей и 30 минут в подготовительной группе.

Формы организации двигательной деятельности:

- групповые учебно-тренировочные занятия - предполагают усвоение детьми нового материала, отработку единых тестовых упражнений;
- контрольно-проверочные занятия - позволяют определить эффективность процесса подготовки;
- соревнования - позволяют в игровой форме определить уровень спортивных достижений детей, занимающихся по программе «Олимпийски резерв»;
- индивидуальные занятия - предполагают отработку единых тестовых упражнений индивидуально с каждым ребенком.

Методы обучения:

Метод - система действий инструктора в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.

- *Словесные методы* - методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).
- *Наглядные методы* - методы, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).
- *Практические методы* - методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).
- *Игровые методы* - методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников. Дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, воспитанники совершенствуют свою координацию.

Принципы реализации программы

В основе составления программы лежат общедидактические принципы и ведущие положения дошкольной педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития построения воспитательно-образовательного процесса.

- *Принцип систематичности* - суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.
- *Принцип индивидуальности* - предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.
- *Принцип развивающей направленности* - при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.
- *Принцип воспитывающей направленности* - в процессе, которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).
- *Принцип оздоровительной направленности* - специфический принцип физического воспитания - предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики.
- *Принцип сознательности* - основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.
- *Принцип наглядности* - заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.
- *Принцип доступности* - предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.
 - *Принцип команды* - все члены команды вносят свой вклад в результат во всех беговых (эстафеты) или свой индивидуальный вклад в общий результат команды (в каждом виде). Индивидуальное участие способствует командному результату и укрепляет концепцию ценности каждого ребёнка. Каждый ребёнок принимает участие во всех видах программы.

Форма подведения итогов:

В *сентябре* проведение недели «Малых олимпийских игр» для выявления физически одарённых детей, а также участие во всероссийском мероприятии «Кросс Нации». В *октябре* отбор детей для занятий в кружке, составление учебно-тематического плана на год, подготовка необходимого оборудования и инвентаря.

Форма проведения	Сроки	Ответственный
<u>Досуговые мероприятия</u>	<u>ноябрь</u>	<u>Инструктор по физ. культуре</u>
<u>Выступление на МО с опытом работы (ООД)</u>	<u>декабрь</u>	<u>Инструктор по физ. культуре</u>
<u>Спортивное мероприятие «Зимние весёлые старты» с участием представителей из ДЮСШ (н-р, тренер по мини-футболу)</u>	<u>январь</u>	<u>Инструктор по физ. культуре</u>
<u>Совместное мероприятие с родителями на базе ДЮСШ «Мы со спортом очень дружим»</u>	<u>февраль</u>	<u>Инструктор по физ. культуре</u>
<u>Районные соревнования «Губернаторские состязания»</u>	<u>март</u>	<u>Инструктор по физ. культуре</u>
<u>Спортивное мероприятие с участием родителей «Мама, папа, я - спортивная семья» с участием представителей ДЮСШ (н-р, тренер по боксу)</u>	<u>апрель</u>	<u>Инструктор по физ. культуре</u>
<u>Презентация физкультурно-оздоровительной деятельности с физически одарёнными детьми в рамках реализации программы «Олимпийский резерв»</u>	<u>май. Итоговый педсовет.</u>	<u>Инструктор по физ. культуре</u>
<u>Участие детей в праздниках и соревнованиях младших групп в качестве судейской коллегии</u>	<u>в течение года</u>	<u>Инструктор по физ. культуре</u>
<u>Информирование на сайте образовательной организации</u>	<u>ежемесячно</u>	<u>Инструктор по физ. культуре</u>
<u>Консультация для родителей</u>	<u>в течение года</u>	<u>Инструктор по физ. культуре</u>

		<u>культуре</u>
<u>Консультация педагогов</u>	<u>в течение года</u>	<u>Инструктор по физ. культуре</u>

Учебно-тематический план

Учебно-тематический план определяет последовательность тем и количество часов для их изучения в неделю. С ноября по май проводится по два занятия в неделю в каждой возрастной группе. Общее количество часов в год в старшей группе - 56 часов, в подготовительной группе - 56 часов, продолжительность занятия в старшей группе - 25

минут, в подготовительной группе - 30 минут. Занятия проводятся в вечернее время в соответствии с расписанием кружка.

Структура занятия:

Подготовительная (вводная) часть:

Разогревание организма и создание положительного эмоционального настроения (разные виды ходьбы, бега, прыжки, элементы корригирующей гимнастики, дыхательные упражнения)

Продолжительность - 5-7 минут (в зависимости от возрастной группы)

Основная часть: Физическая нагрузка, чередуется с отдыхом и расслаблением

- Музыкально - ритмические композиции, комплексы ОРУ
- Тестовые упражнения по плану работы.
- Подвижные игры.

Продолжительность - 17 - 22 минуты (в зависимости от возрастной группы) Заключительная часть:

Упражнения на расслабление, самомассаж, релаксация, малоподвижная игра.

Тесты моторного развития (по М.О. Гуревичу). Продолжительность - 3 - 4 минут

№п/п	Наименование раздела	Г од обучения	
		1 год обучения	2 год обучения
1.	<i>ОФП (упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости, скорости, ловкости, быстроты и пр.)</i>	56 часов	56 часов
2.	Техническая подготовка		
2.1.	<u>бег с высокого старта</u>	8 часов	8 часов
2.2	<u>челночный бег</u>	8 часов	8 часов
2.3	<u>прыжки</u>	8 часов	8 часов
2.4	<u>метание</u>	8 часов	8 часов
2.5	<u>подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине</u>	8 часов	8 часов
2.6	<u>наклон вперёд из положения сидя</u>	8 часов	8 часов
2.7	<u>поднимание туловища из положения лёжа на спине</u>	8 часов	8 часов
3.	Тактическая подготовка		
3.1.	<u>соревнования</u>	<u>в соответствии планом-формой подведения итогов</u>	<u>в соответствии с планом-формой подведения итогов</u>
3.2	<u>контрольно-проверочные испытания</u>	<u>апрель-май</u>	<u>апрель-май</u>
4.	Подвижные игры	56 часов	56 часов
Итого занятий в неделю		2 часа	2 часа
Итого занятий в год		56 часов	56 часов

Задачи обучения

- 1) расширять представления детей о виде спорта (лёгкая атлетика), терминологией;
- 2) добиваться выполнения нормативов по общей физической подготовке выше уровня своих сверстников;
- 3) способствовать проявлению разумной смелости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, способствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей;
- 4) формировать умение достигать положительных результатов, работать в команде, ориентироваться на партнеров по игре;
- 5) учить распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату.

Календарно-тематическое планирование занятий 1 года обучения:

Данное календарно-тематическое планирование составлено с учётом сочетаемости тестовых упражнений, с двукратным повторением и некоторой цикличностью по месяцам для эффективной выработки необходимого двигательного навыка. Для закрепления пройденного материала по итогам работы за месяц проходят досуговые мероприятия в форме эстафет, весёлых стартов с фиксирование результатов. Май посвящён контрольнопроверочным тестам по технической подготовленности воспитанников кружка. Общефизическая подготовка представлена в ПРИЛОЖЕНИИ №1 программы.

<i>Месяц</i>	<i>№ занятия</i>	<i>Тема</i>	<i>Цель занятия</i>	<i>Количество часов по данной теме</i>
ноябрь 1 неделя	1	<u>Вводное. Оборудование и инвентарь. Техника</u>	<u>Познакомить детей с оборудованием и инвентарём, необходимым для занятий в</u>	1

		<u>безопасности</u>	<u>кружке. С правилами техники безопасности на занятиях. Воспитывать бережное отношение к инвентарю.</u>	
	2	<u>История возникновения лёгкой атлетики (теоретическое занятие)</u>	<u>Познакомить детей с историей возникновения лёгкой атлетики и её дисциплинами (ходьба, бег, метание, прыжки). Более подробное знакомство с инвентарём, используемым на занятиях. Воспитывать чувство любви к занятиям спортом</u>	1
2 неделя	3	<u>Совместное мероприятие с родителями «Юные олимпийцы»</u>	<u>Познакомить родителей с учебно-тематическим планом. Создание условий для совместного выполнения тестовых упражнений программы. Воспитывать любовь к совместным занятиям физической культурой, укреплять детско-родительские взаимоотношения.</u>	1
	4	<u>Ходьба.</u>	<u>Познакомить детей с различными видами ходьбы лёгкой атлетики (презентация). Проведение игр-эстафет с различными видами ходьбы. Воспитывать нравственные качества дошкольников (справедливость, товарищество).</u>	1
3 неделя	5	<u>Бег.</u>	<u>Познакомить детей с различными видами бега в лёгкой атлетике (презентация). ОФП (на развитие скоростных качеств). Познакомить детей с техникой бега с высокого старта. Воспитывать желание заниматься физической</u>	1

			<u>культурой.</u>	
	6	<u>Бег с высокого старта</u>	<u>ОФП (на развитие скоростных качеств). Продолжать знакомить с техникой бега с высокого старта. Воспитывать бережное отношение к инвентарю.</u>	1
4 неделя	7	<u>Метание (в цель)</u>	<u>Познакомить со способами метания (в цель и на дальность) и техникой метания (презентация). ОФП (на развитие ловкости). Познакомить детей с техникой метания в цель. Воспитывать потребность в занятиях физическими упражнениями.</u>	1
	8	<u>Метание (в цель)</u>	<u>ОФП (на развитие ловкости). Продолжать знакомить детей с техникой метания в цель. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.</u>	1
декабрь 1 неделя	9	<u>Итоговое занятие месяца «Быстрые и ловкие»</u>	<u>Способствовать созданию положительного отношения к занятиям в кружке, закрепление пройденного материала по средством эстафет и подвижных игр. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.</u>	1

	10	<u>Прыжок в длину с места</u>	<u>Познакомить детей с различными видами прыжков в лёгкой атлетике (презентация).</u> <u>ОФП (на развитие скоростно-силовых качеств).</u> <u>Познакомить детей с техникой прыжка в длину с места.</u> <u>Воспитывать морально-волевые качества дошкольников.</u>	1
--	----	-------------------------------	---	---

2 неделя	11	<u>Прыжок в длину с места</u>	<u>ОФП (на развитие скоростно-силовых качеств). Продолжать знакомить детей с техникой прыжка в длину с места, обращая внимание на правильное положение рук и ног при выполнении прыжка.</u> <u>Воспитывать чувство товарищества.</u>	1
	12	<u>Челночный бег</u>	<u>Познакомить детей с челночным бегом (презентация). ОФП (на развитие скоростных качеств и ловкости). Познакомить детей с техникой челночного бега.</u> <u>Воспитывать желание заниматься физической культурой.</u>	1
3 неделя	13	<u>Челночный бег</u>	<u>ОФП (на развитие скоростных качеств и ловкости).</u> <u>Продолжать знакомить детей с техникой челночного бега, обращая внимание на правильный старт и финиш.</u> <u>Воспитывать командный дух.</u>	1

	14	<u>Метание на дальность</u>	<p><u>Напомнить детям про способы метания (в цель и на дальность) и техникой метания (презентация). ОФП (на развитие ловкости).</u></p> <p><u>Познакомить детей с техникой метания на дальность.</u></p> <p><u>Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.</u></p>	1
4 неделя	15	<u>Метание на дальность</u>	<p><u>ОФП (на развитие ловкости).</u></p> <p><u>Познакомить детей с техникой метания на дальность.</u></p> <p><u>Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.</u></p>	1

	16	<u>Подтягивание - из виса лёжа на низкой перекладине.</u>	<u>Познакомить детей с данным тестовым упражнением (презентация). ОФП (на развитие силы). Познакомить детей с техникой выполнения данного тестового упражнения. Воспитывать волевые качества дошкольника, достижение поставленной цели.</u>	1
5 неделя	17	<u>Подтягивание - из виса лёжа на низкой перекладине.</u>	<u>ОФП (на развитие силы). Продолжать знакомить детей с техникой выполнения данного тестового упражнения, обращая внимание на правильное положение тела во время исходного положения. Воспитывать морально волевые качества дошкольника.</u>	1
	18	<u>Итоговое занятие месяца «Сильные и смелые»</u>	<u>Способствовать созданию положительного отношения к занятиям в кружке, закрепление пройденного материала по средством эстафет и подвижных игр. Воспитывать нравственные качества.</u>	1
январь 2 неделя	19	<u>Наклоны вперёд из положения сидя на полу.</u>	<u>Познакомить детей с данным тестовым упражнением (презентация). ОФП (на развитие гибкости). Познакомить детей с техникой выполнения данного тестового упражнения. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.</u>	1
	20	<u>Наклоны вперёд из положения сидя на полу.</u>	<u>ОФП (на развитие гибкости). Продолжать знакомить детей с техникой выполнения данного тестового упражнения, обращая</u>	1

			<u>внимание на положение стопы и ног во время его выполнения.</u> <u>Воспитывать командный дух.</u>	
3 неделя	21	<u>Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.</u>	<u>Познакомить детей с данным тестовым упражнением (презентация). ОФП (на развитие силы и выносливости). Познакомить детей с техникой выполнения данного тестового упражнения.</u> <u>Воспитывать нравственные качества дошкольников (товарищество, взаимопомощи)</u>	1
	22	<u>Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.</u>	<u>ОФП (на развитие силы и выносливости). Продолжать знакомить детей с техникой выполнения данного тестового упражнения. Воспитывать потребность заниматься физической культурой.</u>	1
4 неделя	23	<u>Бег с высокого старта.</u> <u>Метание (в цель).</u>	<u>ОФП (на развитие скорости и ловкости). Продолжать знакомить детей с техникой выполнения данных тестовых упражнений, обращая внимание на правильное исходное положение.</u> <u>Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.</u>	1

	24	<u>Бег с высокого старта.</u> <u>Метание (в цель).</u>	<u>ОФП (на развитие скорости и ловкости).</u> <u>Совершенствовать технику выполнения данных тестовых упражнений, обращая внимание на правильное исходное положение.</u> <u>Воспитывать командный дух.</u>	1
февраль	25	<u>Итоговое занятие месяца «Сильные и</u>	<u>Способствовать созданию положительного отношения</u>	1

1 неделя		<u>смелые»</u>	<u>к занятиям в кружке.</u> <u>закрепление пройденного материала по средством эстафет и подвижных игр.</u> <u>Воспитывать командный дух.</u>	
	26	<u>Наклоны вперёд из положения сидя на полу.</u> <u>Прыжок в длину с места.</u>	<u>ОФП (на развитие гибкости и скоростно-силовых качеств).</u> <u>Продолжать работу над гибкостью, обращая внимание на правильность положения стопы во время выполнения данного тестового упражнения.</u> <u>При выполнении прыжка в длину с места обратить внимание на энергичное отталкивание двумя ногами от пола. Воспитывать осознанное отношение к занятиям физической культурой.</u>	1

2 неделя	27	<u>Наклоны вперёд из положения сидя на полу.</u> <u>Прыжок в длину с места.</u>	ОФП (на развитие гибкости и скоростно-силовых качеств). Продолжать работу над гибкостью, обращая внимание на правильность положения стопы во время выполнения данного тестового упражнения. При выполнении прыжка в длину с места обратить внимание на энергичное отталкивание двумя ногами от пола. Воспитывать осознанное отношение к занятиям физической культурой.	1
	28	<u>Бег с высокого старта.</u> <u>Подтягивание - из вися лёжа на низкой перекладине.</u>	ОФП (на развитие скоростных и силовых качеств). Продолжать работу над техникой бега с высокого старта, обращая внимание на правильный старт. В тестовом упражнении - подтягивание - из вися лёжа на низкой	1

			<p><u>перекладине, обращать внимание на правильное положение тела во время исходного положения.</u></p> <p><u>Воспитывать моральноволевые качества личности дошкольников.</u></p>	
3 неделя	29	<p><u>Бег с высокого старта.</u></p> <p><u>Подтягивание - из виса лёжа на низкой перекладине.</u></p>	<p><u>ОФП (на развитие скоростных и силовых качеств).</u></p> <p><u>Продолжать совершенствовать технику выполнения данных тестовых упражнений.</u></p> <p><u>Воспитывать моральноволевые качества личности дошкольников.</u></p>	1
	30	<p><u>Наклоны вперёд из положения сидя на полу.</u></p> <p><u>Челночный бег</u></p>	<p><u>ОФП (на развитие гибкости и скорости). В упражнении на гибкость добиваться максимального результата без сгибания коленей. В челночном беге обратить внимание на правильный старт и финиш. Воспитывать командный дух.</u></p>	1
4 неделя	31	<p><u>Наклоны вперёд из положения сидя на полу.</u></p> <p><u>Челночный бег</u></p>	<p><u>ОФП (на развитие гибкости и скорости). Продолжать совершенствовать данные тестовые упражнения. В упражнении на гибкость добиваться максимального результата без сгибания коленей. В челночном беге обратить внимание на правильный старт и финиш. Воспитывать командный дух.</u></p>	1
	32	<p><u>Подтягивание - из виса лёжа на низкой перекладине.</u></p>	<p><u>ОФП (на развитие силы). В данном тестовом упражнении обращать внимание на правильное положение тела во время исходного положения.</u></p> <p><u>Воспитывать бережное отношение к своему</u></p>	1

			здоровью.	
март 1 неделя	33	<u>Итоговое занятие месяца «Смелые - умелые»</u>	<u>Способствовать созданию положительного отношения к занятиям в кружке, закрепление пройденного материала по средством эстафет и подвижных игр. Воспитывать дружеские взаимоотношения.</u>	1
	34	<u>Подтягивание - из виса лёжа на низкой перекладине.</u>	<u>ОФП (на развитие силы). В данном тестовом упражнении обращать внимание на правильное положение тела во время исходного положения, совершенствовать технику выполнения упражнения. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.</u>	1
2 неделя	35	<u>Метание (на дальность). Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек</u>	<u>ОФП (на развитие ловкости и скоростно-силовых качеств). Продолжать работу над координацией во время метания на дальность. Обращать внимание на правильность выполнения подтягивания к перекладине (подбородок дотягивается до перекладины). Воспитывать морально-волевые качества.</u>	1

	36	<u>Метание (на дальность).</u> <u>Поднимание туловища</u> <u>из положения лёжа на</u> <u>спине за 30 сек</u>	<u>ОФП (на развитие ловкости и</u> <u>скоростно-силовых качеств).</u> <u>Продолжать работу над</u> <u>координацией во время</u> <u>метания на дальность.</u> <u>Обращать внимание на</u> <u>правильность выполнения</u> <u>подтягивания к перекладине</u> <u>(подбородок дотягивается до</u> <u>перекладины). Воспитывать</u> <u>морально-волевые качества</u> <u>(выносливость, выдержку)</u>	1
3 неделя	37	<u>Прыжок в длину с</u> <u>места.</u>	<u>ОФП (на развитие скоростно-</u> <u>силовых качеств).</u>	1

		<u>Челночный бег</u>	<u>Совершенствовать технику прыжка в длину с места и челночный бег. Воспитывать командный дух.</u>	
	38	<u>Прыжок в длину с места.</u> <u>Челночный бег</u>	<u>ОФП (на развитие скоростно-силовых качеств).</u> <u>Совершенствовать технику прыжка в длину с места и челночный бег. Воспитывать командный дух.</u>	1
4 неделя	39	<u>Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.</u>	<u>ОФП (на развитие скоростно-силовых качеств).</u> <u>Совершенствовать технику выполнения данного тестового упражнения, добиваясь максимального результата поднимания туловища за предложенное время (30 сек.).</u> <u>Воспитывать интерес к физическим упражнениям.</u>	1
	40	<u>Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.</u>	<u>ОФП (на развитие скоростно-силовых качеств).</u> <u>Совершенствовать технику выполнения данного тестового упражнения, добиваясь максимального результата поднимания туловища за предложенное время (30 сек.).</u> <u>Воспитывать осознанное отношение к занятиям физической культурой.</u>	1
апрель 1 неделя	41	<u>Итоговое занятие месяца «Олимпийские надежды»</u>	<u>Способствовать созданию положительного отношения к занятиям в кружке, закрепление пройденного материала по средством эстафет и подвижных игр.</u>	1
	42	<u>Бег с высокого старта.</u> <u>Наклоны вперёд из положения сидя на полу.</u>	<u>ОФП (на развитие скорости и гибкости). Продолжать работу над правильным стартом. В наклоне из положения сидя добиваться максимального результата</u>	1

			<u>наклона без сгибания колен. Воспитывать выносливость и выдержку.</u>	
2 неделя	43	<u>Бег с высокого старта. Наклоны вперёд из положения сидя на полу.</u>	<u>ОФП (на развитие скорости и гибкости). Продолжать работу над правильным стартом. В наклоне из положения сидя добиваться максимального результата наклона без сгибания колен. Воспитывать желание добиваться поставленной цели.</u>	1
	44	<u>Подтягивание - из виса лёжа на низкой перекладине. Прыжок в длину с места.</u>	<u>ОФП (на развитие силы и скоростно-силовых качеств). Совершенствование техники выполнения данных тестовых упражнений. Воспитывать командный дух.</u>	1
3 неделя	45	<u>Подтягивание - из виса лёжа на низкой перекладине. Прыжок в длину с места.</u>	<u>ОФП (на развитие силы и скоростно-силовых качеств). Продолжать совершенствование техники выполнения данных тестовых упражнений. Воспитывать командный дух.</u>	1

	46	<u>Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.</u> <u>Челночный бег</u>	<u>ОФП (на развитие скоростно-силовых качеств). В тестовом упражнении - поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек., добиваться максимального результата за предложенное время (30 сек.). В челночном беге обращать внимание на точность и правильность выполнения действий с кубиком на финише. Воспитывать желание добиваться поставленной цели.</u>	1
	47	<u>Поднимание</u>	<u>ОФП (на развитие</u>	1

4 неделя		<u>туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.</u> <u>Челночный бег</u>	<u>скоростно-силовых качеств). Совершенствовать технику выполнения тестовых упражнений. Воспитывать морально-волевые качества.</u>	
	48	<u>Совместное мероприятие с родителями «Весёлые старты»</u>	<u>ОФП (на развитие ловкости и скорости). Способствовать созданию положительного отношения к занятиям в кружке, закрепление пройденного материала по средствам эстафет и подвижных игр. Укреплять детско-родительские взаимоотношения.</u>	1
Контрольно-проверочные тесты				
май 1 неделя	49	<u>Бег с высокого старта.</u>	<u>ОФП (на развитие скорости). Подведение итогов в данном тестовом упражнении, фиксирование результата.</u>	1

	50	<u>Прыжок в длину с места.</u>	<u>ОФП (на развитие скоростносиловых качеств).</u> <u>Подведение итогов в данном тестовом упражнении,</u> <u>фиксирование результата.</u>	1
2 неделя	51	<u>Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.</u>	<u>ОФП (на развитие скоростносиловых качеств).</u> <u>Подведение итогов в данном тестовом упражнении,</u> <u>фиксирование результата.</u>	1
	52	<u>Метание (на дальность).</u>	<u>ОФП (на развитие ловкости).</u> <u>Подведение итогов в данном тестовом упражнении,</u> <u>фиксирование результата.</u>	1
3 неделя	53	<u>Наклоны вперёд из положения сидя на полу.</u>	<u>ОФП (на развитие гибкости).</u> <u>Подведение итогов в данном тестовом упражнении,</u> <u>фиксирование результата.</u>	1
	54	<u>Подтягивание - из виса лёжа на низкой перекладине.</u>	<u>ОФП (на развитие силы).</u> <u>Подведение итогов в данном тестовом упражнении,</u> <u>фиксирование результата.</u>	1
4 неделя	55	<u>Метание (в цель).</u> <u>Челночный бег</u>	<u>ОФП (на развитие ловкости и скорости).</u> <u>Подведение итогов</u>	1
	56		<u>в данном тестовом упражнении,</u> <u>фиксирование результата.</u>	
<u>Показательное выступление для педагогов, родителей и детей «Круговая тренировка»</u>				
Итого:				56

Календарно-тематическое планирование занятий 1 год обучения:

Данное календарно-тематическое планирование составлено с учётом сочетаемости тестовых упражнений, с двукратным повторением и некоторой цикличностью по месяцам для эффективной выработки необходимого двигательного навыка. Для закрепления пройденного материала по итогам работы за месяц проходят досуговые мероприятия в форме эстафет, весёлых стартов с фиксирование результатов. Общефизическая подготовка

(ОФП) представлена в ПРИЛОЖЕНИИ №1.

<i>Месяц</i>	<i>№ занятия</i>	<i>Тема</i>	<i>Цель занятия</i>	<i>Количество часов по данной теме</i>
ноябрь 1 неделя	1	<u>Вводное. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности</u>	<u>Напомнить детям о правилах техники безопасности на занятиях. Представить детям новое оборудование и инвентарь, необходимый для занятий в кружке. Воспитывать бережное отношение к инвентарю.</u>	1
	2	<u>История возникновения лёгкой атлетики (теоретическое занятие)</u>	<u>Расширить знания детей об истории возникновения лёгкой атлетики и её дисциплинах (ходьба, бег, метание, прыжки). Более подробное знакомство с инвентарём, используемым на занятиях. Продолжать воспитывать интерес и потребность в занятиях физической культурой.</u>	1
2 неделя	3	<u>Совместное мероприятие</u>	<u>Познакомить родителей с</u>	1

		<u>с родителями «Юные олимпийцы»</u>	<u>учебно-тематическим планом на новый учебный год. Создание условий для совместного выполнения тестовых упражнений программы. Воспитывать любовь к совместным занятиям физической культурой, укреплять детско-родительские взаимоотношения.</u>	
--	--	--------------------------------------	--	--

	4	<u>Бег с высокого старта.</u> <u>Метание.</u>	<u>ОФП (на развитие ловкости, скорости). Напомнить детям технику бега с высокого старта (презентация). Напомнить детям способы метания (в цель и на дальность) и технику (презентация). Воспитывать чувство товарищества.</u>	1
3 неделя	5	<u>Бег с высокого старта.</u> <u>Метание (в цель).</u>	<u>ОФП (на развитие ловкости, скорости). Закрепить практические навыки детей в беге с высокого старта. Закрепить практические навыки детей о способах метания (в цель). Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.</u>	1
	6	<u>Наклоны вперёд из положения сидя на полу.</u> <u>Прыжок в длину с места.</u>	<u>ОФП (на развитие гибкости и скоростно-силовых качеств). Напомнить детям технику выполнения наклона вперёд из положения сидя на полу (презентация). Напомнить детям с технику прыжка в длину с места (презентация). Воспитывать командный дух и чувство локтя.</u>	1

4 неделя	7	<u>Наклоны вперёд из положения сидя на полу.</u> <u>Прыжок в длину с места.</u>	<u>ОФП (на развитие гибкости и скоростно-силовых качеств).</u> <u>Закрепление практических навыков детей в наклоне вперёд из положения сидя на полу и прыжка в длину с места. Воспитывать желание заниматься физической культурой.</u>	1
	8	<u>Бег с высокого старта.</u> <u>Подтягивание - из виса лёжа на низкой перекладине.</u>	<u>ОФП (на развитие скорости и силы). Продолжать совершенствовать технику бега с высокого старта.</u> <u>Напомнить детям технику выполнения тестового упражнения - подтягивание - из виса лёжа на низкой перекладине (презентация).</u> <u>Воспитывать моральноволевые качества дошкольника.</u>	1
декабрь 1 неделя	9	<u>Итоговое занятие месяца «Быстрые и ловкие»</u>	<u>Способствовать созданию положительного отношения к занятиям в кружке.</u> <u>закрепление пройденного материала по средством эстафет и подвижных игр.</u> <u>Воспитывать нравственные качества.</u>	1
	10	<u>Бег с высокого старта.</u> <u>Подтягивание - из виса лёжа на низкой перекладине.</u>	<u>ОФП (на развитие скорости и силы). Продолжать совершенствовать технику бега с высокого старта.</u> <u>Закрепление практических навыков детей - подтягивание - из виса лёжа на низкой перекладине. Воспитывать волевые качества личности дошкольника.</u>	1
2 неделя	11	<u>Наклоны вперёд из положения сидя на полу.</u> <u>Челночный бег</u>	<u>ОФП (на развитие гибкости и скоростные качества).</u> <u>Продолжать совершенствовать технику</u>	1

			<u>наклона вперёд из положения сидя на полу. Напомнить технику челночного бега. Воспитывать бережное отношение к инвентарю.</u>	
	12	<u>Наклоны вперёд из положения сидя на полу. Челночный бег</u>	<u>ОФП (на развитие гибкости и скоростные качества). Уделить внимание правильной постановке стоп во время наклона вперёд из положения сидя на полу. Закрепить технику челночного бега. Воспитывать потребность в ЗОЖ.</u>	1
3 неделя	13	<u>Подтягивание - из виса лёжа на низкой перекладине.</u>	<u>ОФП (на развитие силы). Обратить внимание на правильное положение тела во время выполнения подтягивания. Воспитывать желание заниматься физической культурой.</u>	1
	14	<u>Подтягивание - из виса лёжа на низкой перекладине. Метание (в цель).</u>	<u>ОФП (на развитие ловкости и силы). Совершенствование данного тестового упражнения - Подтягивание - из виса лёжа на низкой перекладине. Совершенствовать навык метание в цель. Воспитывать командный дух.</u>	1

4 неделя	15	<u>Прыжок в длину с места.</u> <u>Челночный бег</u>	<u>ОФП (на развитие скоростно-силовых качеств).</u> <u>Обратить внимание на правильное положение рук и ног при прыжке в длину с места.</u> <u>В челночном беге обратить внимание на правильный старт и финиш с кубиком.</u> <u>Воспитывать нравственные основы личности (товарищество, справедливость)</u>	1
----------	----	--	--	---

	16	<u>Прыжок в длину с места.</u> <u>Челночный бег</u>	<u>ОФП (на развитие скоростно-силовых качеств).</u> <u>Совершенствование прыжка с места и челночного бега.</u> <u>Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.</u>	1
5 неделя	17	<u>Метание (на дальность).</u> <u>Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.</u>	<u>ОФП (развитие ловкости и скоростно-силовых качеств).</u> <u>Напомнить детям технику метания на дальность, технику выполнения тестового упражнения - поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.</u> <u>Воспитывать командный дух.</u>	1
	18	<u>Итоговое занятие месяца «Сильные и ловкие»</u>	<u>Способствовать созданию положительного отношения к занятиям в кружке,</u> <u>закрепление пройденного материала по средством эстафет и подвижных игр.</u> <u>Воспитывать нравственные качества.</u>	1

<p>январь 2 неделя</p>	<p>19</p>	<p><u>Метание (на дальность).</u> <u>Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.</u></p>	<p><u>ОФП (развитие ловкости и скоростно-силовых качеств).</u> <u>Закрепить технику метания на дальность. Закрепить технику выполнения тестового упражнения - поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.</u> <u>Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.</u></p>	<p>1</p>
	<p>20</p>	<p><u>Наклоны вперёд из положения сидя на полу.</u> <u>Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.</u></p>	<p><u>ОФП (на развитие гибкости и скоростно-силовых качеств).</u> <u>Совершенствовать у детей технику наклона вперёд из положения сидя на полу.</u> <u>Обратить внимание правильное исходное положение при выполнении тестового упражнения -</u></p>	<p>1</p>

			<u>поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек. Воспитывать бережное отношение к инвентарю.</u>	
3 неделя	21	<u>Наклоны вперёд из положения сидя на полу. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.</u>	<u>ОФП (на развитие гибкости и скоростно-силовых качеств). Обратить внимание на положение рук во время наклона вперёд из положения сидя на полу. Обратить внимание правильное исходное положение при выполнении тестового упражнения - поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек. Воспитывать любовь к спорту.</u>	1
	22	<u>Бег с высокого старта.</u>	<u>ОФП (на развитие скорости). Закрепить с детьми технику бега с высокого старта. Воспитывать чувство товарищества.</u>	1
4 неделя	23	<u>Бег с высокого старта. Метание (на дальность).</u>	<u>ОФП (на развитие ловкости, скорости). Обратить внимание на правильный старт в беге с высокого старта. Закрепить практические навыки детей о способах метания на дальность. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.</u>	1
	24	<u>Наклоны вперёд из положения сидя на полу. Прыжок в длину с места.</u>	<u>ОФП (на развитие гибкости и скоростно-силовых качеств). Совершенствовать технику наклона вперёд из положения сидя на полу, добиваться максимального наклона без сгибания колен. Совершенствовать технику прыжка в длину с места. Воспитывать командный дух и чувство локтя.</u>	1

Февраль 1 неделя	25	<u>Итоговое занятие месяца</u> <u>«Сильные и смелые»</u>	<u>Способствовать созданию</u> <u>положительного отношения к</u> <u>занятиям в кружке,</u> <u>закрепление пройденного</u> <u>материала по средством</u> <u>эстафет и подвижных игр.</u> <u>Воспитывать командный дух.</u>	1
	26	<u>Наклоны вперёд из</u> <u>положения сидя на полу.</u> <u>Прыжок в длину с места.</u>	<u>ОФП (на развитие гибкости и</u> <u>скоростно-силовых качеств).</u> <u>Закрепление и</u> <u>совершенствование данных</u> <u>тестовых упражнений.</u> <u>Воспитывать желание</u> <u>заниматься физической</u> <u>культурой</u>	1
2 неделя	27	<u>Бег с высокого старта.</u> <u>Подтягивание - из виса</u> <u>лёжа на низкой</u> <u>перекладине.</u>	<u>ОФП (на развитие скоростных</u> <u>и силовых качеств).</u> <u>Совершенствование техники</u> <u>бега с высокого старта.</u> <u>Добиваться максимального</u> <u>результата в подтягивании.</u> <u>Воспитывать морально-</u> <u>волевые качества</u> <u>дошкольника.</u>	1
	28	<u>Бег с высокого старта.</u> <u>Подтягивание - из виса</u> <u>лёжа на низкой</u> <u>перекладине.</u>	<u>ОФП (на развитие скоростных</u> <u>и силовых качеств).</u> <u>Добиваться максимальных</u> <u>результатов в выполнении</u> <u>данных тестовых упражнений.</u> <u>Воспитывать командный дух.</u>	1
3 неделя	29	<u>Челночный бег</u>	<u>ОФП (на развитие скоростных</u> <u>качеств). В челночном беге</u> <u>обратить внимание на</u> <u>правильный старт и финиш.</u> <u>Воспитывать нравственные</u> <u>качества личности</u> <u>дошкольников (товарищество).</u>	1

	30	<u>Метание (в цель)</u> <u>Челночный бег</u>	<u>ОФП (на развитие ловкости и скоростных качеств).</u> <u>Совершенствование техники метания (в цель), обратить</u>	1
			<u>внимание на правильное положение рук и ног. В челночном беге добиваться минимальных результатов по времени. Воспитывать нравственные качества личности дошкольников (товарищество).</u>	
4 неделя	31	<u>Подтягивание - из виса лёжа на низкой перекладине.</u>	<u>ОФП (на развитие силовых качеств). В подтягивании обращать внимание на правильное положение тела во время выполнения данного тестового упражнения.</u> <u>Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.</u>	1
	32	<u>Подтягивание - из виса лёжа на низкой перекладине.</u> <u>Метание (на дальность).</u>	<u>ОФП (на развитие силовых качеств и ловкости).</u> <u>Совершенствовать у детей навык правильного выполнения данных тестовых упражнений. Воспитывать командный дух.</u>	1
март 1 неделя	33	<u>Итоговое занятие месяца «Смелые - умелые»</u>	<u>Способствовать созданию положительного отношения к занятиям в кружке, закрепление пройденного материала по средством эстафет и подвижных игр.</u> <u>Воспитывать дружеские взаимоотношения.</u>	1

	34	<u>Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.. Челночный бег</u>	ОФП (на развитие скоростно-силовых качеств). <u>Совершенствование у детей навыков правильного выполнения данных тестовых упражнений. Воспитание моральноволевых качеств.</u>	1
--	----	---	---	---

2 неделя	35	<u>Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек. Челночный бег</u>	<u>ОФП (на развитие скоростно-силовых качеств).</u> <u>Совершенствование у детей навыков правильного выполнения данных тестовых упражнений. Воспитание моральноволевых качеств.</u>	1
	36	<u>Прыжок в длину с места.</u>	<u>ОФП (на развитие скоростно-силовых качеств).</u> <u>Совершенствование у детей навыков правильного выполнения данного тестового упражнения. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.</u>	1
3 неделя	37	<u>Прыжок в длину с места</u>	<u>ОФП (на развитие скоростно-силовых качеств).</u> <u>Совершенствование у детей навыков правильного выполнения данного тестового упражнения. Воспитывать командный дух.</u>	1
	38	<u>Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.</u>	<u>ОФП (на развитие скоростно-силовых качеств).</u> <u>Совершенствование у детей навыков правильного выполнения данного тестового упражнения. Воспитывать желание заниматься спортом.</u>	1
4 неделя	39	<u>Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.</u>	<u>ОФП (на развитие скоростно-силовых качеств).</u> <u>Совершенствование у детей навыков правильного выполнения данного тестового упражнения. Воспитывать морально волевые качества дошкольников.</u>	1
	40	<u>Итоговое занятие месяца «Олимпийский резерв»</u>	<u>Способствовать созданию положительного отношения</u>	1

			к занятиям в кружке. закрепление пройденного материала по средством эстафет и подвижных игр. Воспитывать командный дух.	
5 неделя	41	Подготовка к «Весёлым стартам»	Создание благоприятной эмоциональной атмосферы. ОФП.	1
	42	Совместное мероприятие с родителями «Весёлые старты»	ОФП (на развитие ловкости и скорости). Способствовать созданию положительного отношения к занятиям в кружке, закрепление пройденного материала по средствам эстафет и подвижных игр. Укреплять детско-родительские взаимоотношения.	1
апрель 1 неделя	43	Подготовка к «Губернаторским состязаниям»	Морально-психологический настрой воспитанников.	1
	44	Участие в соревнованиях «Губернаторские состязания» среди детей дошкольных образовательных учреждений.	Формирование детей в ЗОЖ. Развитие и укрепление двигательных умений, навыков и физических качеств детей. Смотра физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях. Организационно-экспериментальной апробации и внедрения отдельных видов испытаний (тестов) I ступени, входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО»	1
2 неделя				

	45	<u>Бег с высокого старта.</u>	<u>ОФП (на развитие скорости).</u> <u>Подведение итогов в данном</u> <u>тестовом упражнении,</u> <u>фиксирование результата.</u>	1
3 неделя	46	<u>Прыжок в длину с места.</u>	<u>ОФП (на развитие</u>	1

			скоростно-силовых качеств). <u>Подведение итогов в данном тестовом упражнении, фиксирование результата.</u>	
	47	<u>Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.</u>	ОФП (на развитие скоростно-силовых качеств). <u>Подведение итогов в данном тестовом упражнении, фиксирование результата.</u>	1
4 неделя	48	<u>Метание (на дальность).</u>	ОФП (на развитие ловкости). <u>Подведение итогов в данном тестовом упражнении, фиксирование результата.</u>	1
	49	<u>Наклоны вперёд из положения сидя на полу.</u>	ОФП (на развитие гибкости). <u>Подведение итогов в данном тестовом упражнении, фиксирование результата.</u>	1
май 1 неделя	50	<u>Подтягивание - из виса лёжа на низкой перекладине.</u>	ОФП (на развитие силы). <u>Подведение итогов в данном тестовом упражнении, фиксирование результата.</u>	1
	51	<u>Метание (в цель). Челночный бег</u>	ОФП (на развитие ловкости и скорости). <u>Подведение итогов в данном тестовом упражнении, фиксирование результата.</u>	1
2 неделя	52	<u>День подвижных игр</u>	ОФП (на развитие ловкости и скорости). <u>Формировать потребность в занятиях физической культурой по средствам подвижных игр</u>	1
	53	<u>День бега</u>	ОФП (на развитие скорости). <u>По средствам эстафет и игр с бегом закрепить скоростные качества воспитанников.</u>	1
3 неделя	54	<u>День прыжка</u>	ОФП (на развитие скоростно-силовых качеств). <u>По средствам эстафет и игр с бегом закрепить скоростносиловые качества воспитанников</u>	1
	55	<u>День метания</u>	ОФП (на развитие ловкости). <u>По средствам полосы препятствий, эстафет и игр</u>	1

			<u>закрепить у воспитанников навык метания.</u>	
4 неделя	56	<u>Показательное выступление для педагогов, родителей и детей «Круговая тренировка»</u>	<u>ОФП (на развитие скоростно- силовых качеств и гибкости). По средствам физических упражнений (в т.ч. тестовых) и подвижных игр</u>	
Итого:				56

Содержание программы

Вводное занятие.

Знакомство с группой. Беседа о режиме и правилах работы спортивного кружка.

Знакомство с программой на год. Общие сведения по правилам безопасности занятий, пожарной безопасности.

Лёгкая атлетика .

Различные виды ходьбы:

обычная, на носках, на пятках, прогнувшись, с высоким подниманием бедра, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу - и полном приседе, спиной вперёд, приставным шагом, с изменением направления, с преодолением препятствий, с изменением длины и ширины шагов, широким свободным шагом с сохранением осанки, с различным положением и движением рук, с остановками по сигналу, различная по технике, построению и темпу.

Бег:

обычный, широким шагом, коротким, средним и длинным шагом. С высоким подниманием коленей, с захлестыванием голени назад, с выбрасыванием прямых ног вперёд, спиной вперёд, с изменением направлений, в разных построениях, с дополнительными заданиями, с изменением направления, челночный бег, равномерный бег на выносливость в сочетании с ходьбой, равномерный по выносливости бег до 4 минут. Старт высокий, низкий. Разгон.

Подвижные игры с элементами ходьбы и бега:

«Стоп», «Ловушки», «Перемени предмет», «К своим флажкам», «Цвета», «Запрещённое движение», «Два мороза», «Зайцы в огороде», «Хитрая лиса», «Коршун и наседка», «Перемена мест», «Великаны и карлики», «Ходьба гуськом», «Лётчики», «Наступление», «Ястребы и утки», «Кто лишний», «Гуси-лебеди».

Прыжки: на месте, с движением, на одной ноге, в высоту, в длину, с продвижением, с поворотом на 90 и 180 градусов, спрыгивание, впрыгивание, через препятствия, через короткую скакалку на обеих ногах с промежуточным прыжком на месте.

Подвижные игры с элементами прыжков:

«Попрыгунчики - воробушки», «Охотники и зайцы», «Пингвины», «Лягушка и цапля», «Прыгни - повернись», «Попрыгунчики», «Лягушки в болоте».

Упражнения в равновесии:

ходьба по скамейке с различными положениями рук, ходьба с предметами и заданиями, ходьба по наклонной доске, повороты в полу приседе, продвижение вперёд с закрытыми глазами, с предметами, приставными шагами вперёд, с высокими подниманием коленей, с перешагиванием через предметы, повороты на носках, стоя.

Подвижные игры с элементами равновесия:

«Канатоходец», «Переправа», «Разойдись - не упали», «С кочки - на кочку», «Через ручей», «Не оставайся на полу».

Лазанье:

по гимнастической скамейке, подползание под шнур, лазание по гимнастической стенке, перелезание через предметы, подлезание и пролезание в приседе без помощи рук вперёд, боком.

Подвижные игры с элементами лазания:

«Проползи - не урони», «С мячом под дугой», «Перелёт птиц», «Пожарные на учении», «Ловля обезьян», «Медведь и пчёлы», «Раки», «Смелые верхолазы», «Кто скорее через обручи к флажку».

Метание:

с места, на дальность, в цель, из-за головы, в корзину, перебрасывание. Одной рукой, ловля мяча, удары мяча о землю.

Подвижные игры с элементами метания:

«Охотники и зайцы», «Кто самый меткий», «Ловишки с мячом», «Мяч через сетку», «Метко в цель», «Кто дальше бросит».

Гимнастика (упражнения на формирование правильной осанки)

Строевые упражнения:

ориентировка самих учащихся - слева, справа, вверху, внизу, впереди, перед, за, между, рядом, друг за другом, через одного; построение в шеренгу, в колонну, в круг, равнение в затылок, равнение по носкам, повороты на месте переступанием, повороты на 180, 270 и 360 градусов прыжком, расчёт по порядку, перестроение из одной колонны в две, три, на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

основные положения туловища (стоя, лёжа, сидя), рук и ног. Сочетание движений ног, туловища с движениями рук, упражнения на разные группы мышц на месте и в движении, комплексы ОРУ различной координационной сложности.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

с большими и малыми мячами, гимнастическими палками, обручем, скакалкой, на гимнастической скамейке из ранее изученных исходных положений.

в т.ч. Использование упражнений на растяжку по методике А. Бокатова.

Силовые упражнения:

подтягивание, отжимание, висы на руках.

Подвижные игры:

Эстафеты по методу круговой тренировки, «Бабочка», «Деревья качаются», «Дровосек», «Гусиный шаг», «Обезьянка», «Хоровод», «Шире круг», «К своим флажкам».

Подвижные игры с мячом:

«За мячом», «Поймай мяч», «Борьба за мяч», «У кого меньше мячей», «Мяч - водящему», «Мяч в воздухе», «Передал - садись», «Перестрелка», «Ловец с мячом», «Мяч - ловцу», «Ведение мяча парами», эстафеты с мячом, «Послушный мяч», «Гонка мячей», «Кого назвали - тот ловит»

Заключительное занятие.

Подведение итогов за год. Сравнить анализ заболеваемости детей на начало и конец учебного года. Проанализировать наблюдение и сделать выводы по сохранению здоровья ребят.

Спортивный праздник.

Использование упражнений на развитие быстроты, гибкости, ловкости, скоростно-силовых качеств, выносливости, силы (Приложение 1).

Ожидаемые

результаты

- дети имеют представление о таком виде спорта как лёгкая атлетика;

- сформированы простейшие знания о правилах личной гигиены, о правилах техники безопасности на занятиях в спортивном кружке;
- повышенная физическая подготовленность дошкольников (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, подвижность);
- сформировано умение самостоятельно взаимодействовать со сверстниками во время занятий;
- снижение показателей заболеваемости дошкольников.

Способы определения результативности

- Проведение мониторинга физической подготовленности детей (*2 раза в год*). Мониторинг проводится в соответствии с разработанными таблицами результативности (ПРИЛОЖЕНИЕ №2), критерии в которых опираются на нормативы ВФСК ГТО для детей (школьников 6, 7 и 8 лет) - I ступень. А также на таблицу «Оценки уровня физической подготовленности детей 6 -7 лет при выполнении тестирования по программе соревнований «Губернаторские состязания» (мальчики и девочки)» (ПРИЛОЖЕНИЕ №2)
- Участие в ежегодных губернаторских соревнованиях среди детей дошкольных образовательных учреждений (*март - апрель*).
- Отчет об итогах реализации программы, содержащий анализ хода реализации, достигнутых результатов, выявленных проблем, рекомендации.
- Подготовленные статьи на сайт ДОО, а также для газеты инструктора по физической культуре «Спортивный вестник» Н.В. Верещагиной.
- Показательные выступления перед родителями, детьми, педагогами (МО).

Материально-техническое обеспечение

К каждому занятию должно быть подготовлено необходимое оборудование, инвентарь, атрибуты в соответствии с темой занятия и поставленным задачам.

В том числе:

1. Ноутбук
2. Мышь компьютерная беспроводная
3. Мультимедийная установка.

Таким образом, анализ работы по программе «Олимпийский резерв» позволяет сделать следующие выводы:

- ▶ Разработанная программа доступна для освоения детьми дошкольного возраста;
- ▶ Способствует расширению и углублению знаний о таком виде спорта как лёгкая атлетика и, входящих в её состав спортивных дисциплинах (ходьба, бег, прыжки, метание); об истории и правилах этого вида спорта, знакомить с терминологией;
- ▶ Способствует развитию индивидуальных способностей и задатков физически одарённых детей;
- ▶ Способствует формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

Накопленный опыт при реализации программы "Олимпийский резерв" считаю необходимым распространить по средствам научных статей в методических изданиях, а также показ открытых мероприятий на уровне ДОО, МО.

Список источников:

1. Вавилова Е. Н. Учите детей бегать, прыгать, метать. М., «Просвещение», 1983.
2. Глазырина Л. Д. Физическая культура - дошкольникам: Программа и программные требования. М., 1999.
3. Детская легкая атлетика. Терра спорт Олимпия пресс, 2002.
4. Журнал «Инструктор по физкультуре» №3, 2016г. Изд.: Сфера. Статья «Дополнительные занятия физическими упражнениями с моторно одарёнными детьми» Автор О.В. Самсонова, А.П. Щербак. стр. 113.
5. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. М., «Просвещение», 1986.
6. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми разных возрастов. М., «Просвещение», 1988.
7. Программа ИААФ «Детская лёгкая атлетика». Командные соревнования для детей. Практическое руководство для организаторов занятий. Под общей ред. Вадима Зеличенко. Изд.2006г.
8. Развитие одарённых детей: программа, планирование, конспекты занятий, психологическое сопровождение. Автор-составитель Н.В. Алексеев [и др.] - Волгоград: Учитель, 2011.-182 с.
9. Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., «Просвещение», 1976.

Ресурсы интернета:

1. <http://mbdou4.web-box.ru/ftpgetfile.php?id=195>
2. <http://dou57.rybadm.ru/pasport/files/cba5f036-7334-4e6e-b27b-74e2d5d18ee7.pdf>
3. <https://infourok.ru/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniva-legkava-atletika-v-igrah-801459.html>
4. <http://www.maam.ru/detskiisad/programa-kruzhka-vunyi-olimpiic.html>

Развитие физических качеств на занятиях в спортивном кружке
Развитие быстроты.

1. Бег с высоким подниманием бедра, максимальная частота движений 4-5 раз, 10-12 м.
2. Бег с захлестыванием голени назад, максимальная частота движений 4-5 раз, 10-12 м.
3. Ускорение со старта 5-6 раз, 9-10 м.

Для развития быстроты используются подвижные игры и эстафеты:

Бег за мячом

В 5 м от стены белой тесьмой выложена дуга - старт. Позади нее слева и справа от центра размещаются 2 команды по 5-6 человек. Игроки для бега-позади дуги. Интервал 1.5-2 м. У стены 2 ребенка, мяч в руках у 1. По сигналу 1 передает мяч 2, катая его по полу. Игроки обеих команд бегут за мячом, стараясь первыми коснуться его и принести своей команде очко. Выигрывает команда с большим количеством очков.

Зайцы и кролики

Группа делится на 2 команды: зайцы и кролики. Все строятся через одного в колонну по продольной оси лицом к ведущему. Слева и справа от команд по линиям А и В расположены различные предметы (по количеству вдвое меньше участников игры), по заранее условленному сигналу участники обеих команд бегут к линии и стараются первыми захватить предметы и принести команде 1 очко за каждый предмет. Побеждает команда с большим количеством очков.

Бег с препятствиями

В игре участвуют 2 команды, которые выстраиваются каждая на своей линии старта. Линии на расстоянии 3-4 м одна от другой. Линия финиша- 9-11 м. По сигналу "Внимание" игроки принимают и.п. - упор присев, упор лежа, упор сидя и т.д. по сигналу "Марш" команды бегут, причем каждый из бегунов одной команды старается догнать соперника и осалить его до финиша. За осаленного - 1 очко. В следующем забеге команды меняются ролями.

Встречный бег

Две команды строятся в колонны, занимая места за линиями старта А и В. линия финиша С находится на расстоянии 9 м от линии А и В. по сигналу игровые номера команд одновременно принимают старт и бегут к финишной линии С. победитель приносит 1 очко команде.

Скоростная эстафета

В эстафете участвуют 3 команды. Все стоят у линии старта. По сигналу первые номера бегут к противоположной стороне зала. Обогнув 1 стойку, возвращаются назад, обогнув 2 стойку, передают эстафету следующему.

Упражнения для развития быстроты

1. Пробегание отрезков 20-30 м. 4-5 раз. Выполняется как по прямой, так и на повороте. Сначала медленно, затем с ускорением.
2. То же, под углом 3-5 градусов.
3. Пробегание отрезка 20-30 м с высокого старта. 5-7 раз.
4. "Семенящий бег". Выполняется мелкими шагами, но с большой частотой.

Выполняется с места, с ускорением.

5. Бег с высоким подниманием бедра 20-40 м. 4-6 раз.
6. Бег с прыжками. 20-30 м. 4-6 раз.
7. Бег с захлестыванием голени. 20-30 м. 2-4 раза.
8. Бег с высоким подниманием бедра. 4-6 раз.
9. Упражнение "Велосипед" (лежа на спине)

Комплекс №1

1. И.п.- высокий старт. Бег 30 м 4-6 раз.
2. Скачки на одной ноге 10 м, на другой-10 м.
3. Бег по наклонной дорожке.
4. Ходьба с быстрым и высоким подниманием бедра. 10-15 раз на каждую ногу.
5. И.п. - ноги чуть согнуты в коленях, одна рука отведена вперед, другая - назад.

Быстрые движения рук, как при беге. 2 раза по 15 сек.

6. И.п.- о.с. Бег на месте. 2 раза по 15 сек.

7. И.п.- на 1 ноге лицом к гимнастической лестнице, хват на уровне груди. Маховая нога отведена назад и удерживается партнером за стопу. Сделать движение бедром маховой ноги и тазом вперед.

Комплекс № 2

1. с 7 шагов пробежать 4-5 барьеров (15 см), расстояние между ними 50-60 см.
2. И.п.- лицом к гимнастической стенке. Одна нога впереди на расстоянии от стены 1 м, другая- 1,5 м. быстро вынести таз вперед и коснуться маховой ногой планки, расположенной на уровне плеч.
3. И.п.- то же, но расстояние-3-5 м. Одна нога впереди, другая-сзади на носке. По команде дети начинают бег и прыгают на рейку маховой ногой, расположенной на уровне плеч.
4. И.п.- стоя на 1 ноге (2 ногах). Прыжки через вращающуюся по кругу скакалку.

Развитие скоростно-силовых качеств.

1. прыжки через скакалку-1 минута

2. прыжки с продвижением вперед с ноги на ногу, начиная с 2 ног 3-4 раза по 1012 м.
3. многократные выпрыгивания вверх из полного приседа из упора присев 4 раза 5-6 прыжков.
4. Подскоки поочередно на левой и правой ноге 4 раза 5-8 прыжков
5. Прыжки через натянутые поперек зала резинки- высота 30 см 2-3 раза по 6-8 прыжков
6. Прыжки через резинку в высоту. Высота - 40-60 см, справа и слева, сочетая мах и толчок.

Развитие ловкости

Ловкостью называется способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменяющихся условиях быстро и находчиво. О высоком уровне развития ловкости свидетельствует выполнение детьми движений, включенных в подвижную игру с меняющимися условиями или осложненных дополнительными заданиями. Ловким можно назвать ребенка, затратившего на выполнение задания минимальное время.

Существуют два пути развития ловкости.

Во-первых, ловкость возрастает при овладении новыми разнообразными движениями. На протяжении дошкольного возраста дети постоянно приобретают двигательные умения. Например, дети 2-3 лет подпрыгивают на месте, затем овладевают прыжками с места, с 5 лет обучаются прыжкам с разбега в высоту, длину.

Во-вторых, ловкость возрастает, если дается усложнение, новое сочетание знакомых движений, изменяются привычные условия выполнения движения

Способы развития ловкости

1. применение необычных исходных положений (бег из положения стоя на коленях, сидя; прыжок из положения стоя спиной к направлению движения), быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать)
2. изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.
3. Смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, сбоку; прыжки на одной, двух ногах, с поворотом .
4. Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействуют развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетая их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.
5. Выполнение согласованных действий несколькими участниками (вдвоем, держась за руки, садиться и вставать, выполнять повороты, наклоны, прыжки; по 3 -4 детей, держась за один обруч или длинный шест, поднимать его вверх, опускать, приседать, наклоняться, класть на пол, брать; всей группой, держась за длинную веревку)

6. Более сложные сочетания основных движений. Можно использовать бег змейкой, обегая кубики, деревья, перепрыгивая на ходу неширокую канавку, доставая в прыжке до мяча или ветки; ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обручи или под веревку, с поворотом, с перешагиванием через положенные на ней предметы; усложненные прыжки со скакалкой, с различными движениями рук.

7. Усложнение условий игры. Например, в игре “Ловишки с ленточкой”, у играющих ленточки двух цветов и «ловишки» выдергивают ленточки определенного цвета: один - синие, второй- желтые. В игре “У медведя во бору” ребенок в роли медведя, перед тем, как ловить, должен подлезть под дугу.

Упражнения для развития ловкости у детей 3-4 лет

1. И.п.- стоя, ноги расставлены, предмет в правой руке. Поднять обе руки вверх, переложить предмет в другую руку.

2. И.п.- же. Поднять обе руки вперед, переложить предмет в левую руку, опустить руки за спину.

3. И.п.- ноги на ширине плеч, предмет в правой руке. Наклониться вниз, переложить предмет в другую руку.

4. И.п.- то же. Поднять согнутую в колене ногу, переложить предмет под ней в другую руку.

5. И.п. - стоя с платочком в руке. Кружения.

Игры.

- “Не замочи ножки”. Пройти по извилистой дорожке длиной 2-3, затем 5-6 м.
- “Не задень”. Пройти, перешагивая через препятствия, положенные на пол (кубики, бруски и т.д.)

- “Через болото”. На полу небольшие кружки на расстоянии 40 см один от другого. Дети перешагивают из круга в круг.

- “Не задень звоночек”. Подлезть под натянутый шнур так, чтобы не задеть колокольчик.

- “Ловкий шофер”. На полу - шнур зигзагом длиной 10 -12 м. дети везут машины вдоль линии, не наступая.

Упражнения для развития гибкости.

№1

1. И.п.- стать боком к гимн. стенке. махи свободной ногой.

2. И.п.- о.с. наклоны вперед с помощью партнера.

3. И.п. - стойка на лопатках. Поочередное опускание ног за головой.

4. И.п.- то же. Смена положения ног.

5. И.п.- на опорной ноге. Быстрые движения тазом и маховой ногой вперед-вверх до ориентира, висящего на уровне головы.

Развитие скоростной выносливости

1. **Эстафеты с использованием гимнастических скамеек.** Группа делится на 2 команды, каждая садится на свою скамейку. По сигналу все команды встают и друг за другом, обежав скамейку, быстро садятся на свои места. Победитель определяется по последнему участнику.

2. **Эстафетный бег по кругу.** Группа делится на 2 команды, которые становятся по диагонали, в колонны по одному. По сигналу первые номера команд начинают бег по кругу и, обежав стойки, передают эстафету вторым номерам.

Упражнения для развития силы

1. и.п.- стать боком к гимнастической стенке на слегка согнутой ноге, толчковая - сзади. Туловище наклонено вперед. Поставить толчковую ногу пяткой вперед на грунт с продвижением вперед нижней части туловища. Свободная рука отводится назад.

2. И.п.- стать толчковой ногой на гимнастическую стенку боком, рука на стенке. Маховой ногой поднимать отягощения

А) мах прямой ноги вперед

Б) тяга ноги вверх, согнутой в колене и тазобедренном суставе.

3. и.п.- боком к гимнастической стенке в положении предтолчкового шага, держась вытянутой рукой за жердь

4. и.п.- стоя на одной ноге, другая - пяткой на гимнастической стенке, высота на уровне пояса. Подскоки на месте. 10-15 раз.

Упражнения с отягощением

1. И.п.- то же, что в упражнении 1, но угол разбега уменьшается до 30 градусов по отношению к плоскости планки. Конец планки на уровне пояса. Полуприседания. 2x10.

2. И.п.- то же. С вертикальным подпрыгиванием на месте 2x10.

3. И.п.- то же. Подскоки на 2 ногах с небольшим продвижением вперед. 10-15 м.

4. И.п.- положение широкого шага (выпад). Прыжком менять положение ног.

5. И.п.- стать с отягощением на плечах перед гимнастической скамейкой. Наступая на скамейку толчковой ногой, быстро распрямить ее. Одновременно выполнять маховые движения свободной ногой, коленом вперед-вверх, мягко опускаясь в и.п.

6. И.п.- ноги врозь, отягощение на плечах. Наклоны в стороны. 8-10 раз в каждую сторону.

Упражнения для развития силы

Комплекс №1.

1. И.п.- о.с. с отягощением на плечах. Ходьба с отягощением..

а) удлиненным шагом 10-15 м.

б) в полуприседе босиком

2. И.п.- то же. 1-3 наклона туловища вперед - вниз.
3. И.п. - о.с. а) ходьба в полуприседе 10 м.
б) выпрыгивания 10 м.
4. И.п.- отягощение на плечах. Выпады вперед.
5. И.п.- о.с. на скамейке. Ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Прыжок в длину на мягкое покрытие. При приземлении колени не сводить, руками тянуться вперед.

Комплекс № 2

1. И.п. - отягощение на плечах. Приседания.
2. И.п.- стать на край гимнастической скамейки, опора на уровне груди, отягощение на плечах. Подняться на носки - и.п.
3. Прыжок в длину с места с отягощением в руках.

Комплекс № 3

1. Скачки на одной ноге по лестнице вверх.
2. И.п.- сед на скамейке, упор сзади. А) подъем ног с отягощением
Б) удержать ноги в этом положении 15 сек.
3. И.п.- выпад с отягощением на бедре впереди стоящей ноги. Пружинистые покачивания вверх-вниз.

Упражнения для развития силы

1. Бег у гимнастической стенки в упоре. 8-10 сек.
2. И.п.- стать на 6-7 рейку гимнастической лестницы, руки на рейке у пояса. Одна нога вместе с туловищем опускается вниз, другая, оставаясь на рейке, сгибается в суставах. Энергично разогнуть опорную ногу, сменить положение ног, повторить упор.
3. Прыжки на одной ноге, затем на другой. 5-6 раз.
4. Прыжки в длину с места.
5. И.п.- упор присев. Выпрыгивания вверх в положении прогнувшись. 5-6 раз.
6. Тройной прыжок с места. Отталкиваясь двумя ногами, приземление на маховую, затем на толчковую, после отталкивания толчковой приземление на обе ноги.
7. Многоскоки на двух ногах ("лягушка"). Выполняются на отрезках 10-15 м
8. Бег из и.п.- упор присев, ускорение с отягощением (в сопротивлении). Партнер упирается в плечи бегущему. Или с помощью вожжей.
9. И.п.-лежа на животе. Сгибание ног в коленном суставе с сопротивлением партнера. 3-5 раз.
10. И.п.-о.с сгибание ноги в коленном суставе с прикрепленным к ней грузом до касания ягодицы пяткой. На каждую ногу 2-3 раза.
11. И.п.-лежа на спине, руки вдоль туловища. Захватить ногами набивной мяч и поднимая его вверх, коснуться им земли за головой, вернуться в и.п.

12. И.п.-лежа на спине. Руки с набивным мячом за головой. Наклониться вперед до касания мячом ног, не сгибая коленей.
13. И.п.- стоя на двух гимнастических скамейках. Приседания с отягощением в руках.
14. И.п. - стоя с отягощением на плечах. Наклоны вперед-вниз, не сгибая коленей.

Приложение №2

Мониторинг

Таблица результативности

Ф.И.	Виды тестовых упражнений													
	Прыжок в длину с места		Наклон вперед из положения «сидя»		Подъем туловища из положения «лежа на спине»		Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине		Челночный бег 3х10 м		Бег 30 м		Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во раз)	
	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.

Тест №1 Прыжок в длину с места

(Испытание (тест) I ступени ГТО)

Проводится линия и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Участник встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед - вверх, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания любой части тела. Участнику дается три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений руками и ногами.

Тест №2 Наклоны вперед из положения сидя на полу.

На полу обозначить центральную и перпендикулярную линии. Сидя на полу ступнями ног касаются перпендикулярной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30см. Выполняется 2-3 наклона вперед, на 4-ом задерживается дыхание на 2 сек. и фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании ее кончиками пальцев, при этом руки удерживаются на фиксируемом результате не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленях не допускается.

Тест №3 Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.

Исходное положение лежа на спине руки за головой, ноги вместе согнуты в коленях, ступни закреплены, фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей за 30 сек. При выполнении данного теста лопатки спины должны

касаться мата. На выполнение упражнения дается одна попытка.

Тест №4 Подтягивание - из виса лежа на низкой перекладине

(Испытание (тест) I ступени ГТО)

Упражнение выполняется из положения виса на подвесной перекладине (до 80 см) плавно, без рывков. По команде «Марш» участник выполняет подтягивание до уровня подбородка и опускание до выпрямления рук в локтевых суставах. Подтягиваются, не отрывая ног от пола.

При выгибании тела, сгибании ног в коленях - попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет.

Тест №5 Челночный бег 3x10 м

(Испытание (тест) I ступени ГТО)

Перед началом забега на линии старта для каждого участника кладут два кубика. По команде «Марш» участник берет кубик и бежит к финишу, кладет кубик за линию финиша и, не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, который кладет рядом с первым. Секундомер выключается в момент касания кубиком пола. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек. Бросать кубики запрещается.

Тест №6 Бег 30 м. с высокого старта

(Испытание (тест) I ступени ГТО)

По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» наклоняются вперед и по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек

Нормы ГТО для школьников 6-8 лет (1 степень)

Нормативы ВФСК ГТО для детей (школьников 6, 7 и 8 лет), актуальны для 2017г

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ	МАЛЬЧИКИ	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ	ДЕВОЧКИ	ДЕВОЧКИ
		золотой	серебряный	бронзовый	золотой	серебряный	бронзовый
		значок	значок	значок	значок	значок	значок
1.1	Челночный бег 3x10 метров (секунд)	9,2	10,1	10,4	9,7	10,7	10,9
1.2	или бег на 30 метров (секунд)	5,9	6,7	6,9	6,2	7,0	7,2
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	13	6	5	11	5	4
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол ладоням	достать пол пальцам	достать пол пальцам

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	120	115	135	115	110
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во раз)	4	3	2	4	3	2

**к Положению о проведении
соревнований «Губернаторские
соревнования»**

Таблица
оценки уровня физической подготовленности детей 6 -7 лет при выполнении тестирования по программе соревнований
«Губернаторские соревнования»
(мальчики и девочки)

Очки	Бег 30 м с высокого старта (сек.)		Прыжки в длину с места (см.)		Челночный бег (3 x 10 м) (с)		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)		Наклон вперед из положения сидя (+ см)		Подъем туловища за 30 сек.		Бег 300 м в спортзале (мин, сек.)	
	Мальчик и	Девочк и	Мальчик и	Девочк и	Мальчик и	Девочк и	Мальчик и	Девочки	Мальчик и	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчик и	Девочки
30	5,9	6,2	140	135	9,2	9,7	13	11	12	14	21	20	1,21	1,30
29	6,0	6,3	137	132	9,3	9,8	12	10	11	-	20	-	1,22	1,31
28	6 [^]	6,4	134	128	9,4	9,9	11	9	-	13	-	19	1,23	1,32
27	6,2	6,5	131	124	9,5	10,0	10	8	10	-	19	18	1,24	1,33
26	6,3	6,6	128	120	9,6	10,1	9	7	-	-	-	-	1,25	1,34
25	6,4		125	117	9,7	10,2	8	-	-	12	18	17	1,26	1,35
24	6,5	6,8	122	115	9,8	10,3	7	6	-	-	-	16	1,27	1,36
23		6,9	120	112	9,9	10,4	-	-	9	-	17	-	1,28	1,37
22	6,7	7,0	117	108	10,0	10,5	6	-	-	11	16	15	1,29	1,38
21	6,8	7,1	115	105	10,1	10,6	-	-	-	-	15	14	1,30	1,39
20	6,9	7,2	111	102	10,2	10,7	-	-	-	-	-	-	1,31	1,40
19	7,0		107	99	10,3	10,8	-	5	8	10	14	13	1,32	1,41
18	7,1	7,4	104	96	10,4	10,9	-	-	-	-	13	-	1,33	1,42
17	7,2	7,5	101	93	10,5	11,0	5	-	-	-	-	12	1,34	1,43
16	7,3	7,6	98	90	10,6	11,1	-	-	7	9	13	-	1,35	1,44

15	7,4	7,7	94	87	10,7	11,2	-	4	-	-	11	11	1,36	1,45
14	7,5	Z>8	90	84	10,8	Щ	-	-	-	-	10	10	1,37	1,46
13	7,6	7,9	86	81	10,9	11,4	4	-	-	8	9	-	1,38	1,47
12	7,7	8,0	82	78	11,0	11,5	-	-	6	-	-	9	1,39	1,48
11	7,8	8,1	78	75	11,1	11,6	-	-	-	-	8	-	1,40	1,49
10	7,9	8,2	74	72	11,2	11,7	-	3	-	7	-	8	1,41	1,50
9		8,3	70	69	Щ	Ш	-	-	5	-	7	7	1,42	1,51
8	8,1	8,4	69	66	11,4	11,9	3	-	-	6	-	-	1,43	1,52
7	8,2	8,5	68	65	11,5	12,0	-	-	4	-	6	6	1,44	1,53
6	8,3	8,6	67	64	11,6	12,1	-	2	-	5	-	-	1,45	1,54
5	8,4		66	63	Щ7	12,2	2	-	3	4	5	5	1,46	1,55
4	8,5	8,8	65	62	11,8	12,3	-	-	-	-	-	-	1,47	1,56
3	8,6	8,9	64	61	11,9	12,4	-	1	-	3	4	4	1,48	1,57
2	8,7	9,0	63	60	12,0	12,5	-	-	2	2	-	-	1,49	1,58
1	8,8	9,1	62	59	12,1	12,6	1	-	1	1	3	3	1,50	1,59

Примечание: Если участник показал результат, превышающий значение 30 очков, то за 1 см., 1 раз, 300 м. (1 сек.), 30 м. (0,1 сек.) начисляется дополнительно 1 очко.

1. Асташина М.П. Современные подходы к физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников: Учеб.-метод. пособие / М.П.Асташина. – Омск, 2002
2. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 6-7 лет. Система работы. – М.:Скрипторий, 2007 – 160с.
3. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно-методическое пособие. – М.: Сфера, 2005
4. Воротникина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. – М.: Энас, 2006
5. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошко. учреждений. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999
6. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ /Под ред. З.И. Бересневой. – М.: ТЦ Сфера, 2003
7. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья – М., ТЦ Сфера, 2007
8. Коротков И.М., Былеева Л.В. и др. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002. – 229 с.
9. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. Методические материалы, разработки занятий и спортивные игры. –Волгоград.: Учитель, 2007
10. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб пособие для студ. высш. уч. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001 – 368 с.
11. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. Пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры, педагогических ВУЗов /Под. Ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – СПб, «Детство-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА» 2008. – 656 с.
12. Фирилёва, Ж.Е Программа дополнительного образования по оздоровительному лечебно-профилактическому танцу для детей дошкольного и школьного возраста («Фитнес-Данс»): программа / Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина. - СПб.: Союз, 2007.- 41с.
13. Шарманова СБ., Федоров А.И. Инновационные подходы в физическом воспитании детей дошкольного возраста//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка- Научно-методический журнал. №4,2004.,С-51-54.
14. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений в 3 ч. – Ч.1: Программа «Старт». Методические рекомендации. – М.: ГИЦ «ВЛАДОС», 2003. – 320 с.