Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Гаврилов - Ямская детско-юношеская спортивная школа»
(Гаврилов-Ямская ДЮСШ)

Рассмотрена на заседании
педагогического совета

Протокол № 02 от 25.05.2022г.

Утверждена
приказом директора
Гаврилов-Ямской ДЮСШ
№ 75 о/д от 09.06.2022г.
Козлов И.В.

Авторская дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Общая физическая подготовка с элементами единоборств для детей дошкольного возраста»**

Возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:

Тренер-преподаватель
Малков Александр Львович,
высшая квалификационная категория

г.Гаврилов-Ям Ярославской области
2022г.

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Гаврилов - Ямская детско-юношеская спортивная школа»
(Гаврилов-Ямская ДЮСШ)

Рассмотрена на заседании
педагогического совета

Протокол № 02 от 25.05.2022г.

Утверждена
приказом директора
Гаврилов-Ямской ДЮСШ
№ 75 о/д от 09.06.2022г.
_____ Козлов И.В.

Авторская дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Общая физическая подготовка с элементами единоборств для детей дошкольного возраста»**

Возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:

Тренер-преподаватель
Малков Александр Львович,
высшая квалификационная категория

г.Гаврилов-Ям Ярославской области
2022г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ. Данная программа служит основным документом для эффективного построения общей физической подготовки и содействует успешному решению задач физического воспитания детей дошкольного возраста.

В данной программе представлено содержание работы ДЮСШ по общей физической подготовке сроком на 1 год обучения.

Дошкольный возраст в развитии ребенка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. Сегодняшняя жизнь, с ее неблагоприятными тенденциями, требует серьезного подхода к проблемам сохранения и укрепления здоровья детей. Вырастить здоровых, красиво сложенных детей – непростая задача. В концепции модернизации российской системы образования определены важность и значение дополнительного образования детей, способствующих развитию склонностей, способностей и интересов. Основная задача учреждений дополнительного образования детей – создание условий для свободного выбора каждым ребенком образовательной области, программы и времени ее освоения. Другой, не менее важной задачей системы образования становится сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование ценности здоровья, выбора образовательных технологий, адекватных возрасту. По данным исследований Минздравмедпрома и Госкомэпиднадзора Россия лишь на 14% детей практически здоровы. Таковы первые результаты научно-технического прогресса – ухудшение здоровья подрастающего поколения, проводящего львиную долю свободного времени за компьютером или у телевизора. Общение со сверстниками и окружающим миром в современном мире происходит он-лайн через компьютер, выходить из помещения необязательно. Количество движений ограниченно и как результат нахождения в таких условиях слабое развитие сердечнососудистой и дыхательной систем, ослабление опорно-двигательного аппарата. Поэтому, очень важно, начиная с дошкольного возраста уделять большое внимание занятиям физической культуры, которые способствуют повышению сопротивляемости растущего организма, его способности быстро, без вреда для здоровья приспосабливаться к изменениям привычных условий.

Занятия физической культурой всегда вызывали большой интерес у детей и их любовь в связи с возможностью подвигаться во время дня. Интерес к спортивным занятиям особенно просыпается у детей во время подвижных игр, которые за счёт своей эмоциональности привлекают детей, они двигаются, рады таким занятиям и идут на них с большим желанием. Применяя на занятиях игровые задания, педагог может подтолкнуть обучающихся к более серьёзному подходу в освоении двигательных действий и развитии физических качеств.

Данная дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности является авторской и реализуется на базе детских садов города и района. **Срок реализации программы - 1 учебный год (9 месяцев). Возраст детей 5-6 лет.** *Определяющим условием приема на программу* является отсутствие медицинских противопоказаний.

Актуальность данной программы состоит в том, что увеличение двигательной активности детей дошкольного возраста, под руководством тренера-преподавателя позволит сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни. В связи с конкуренцией, сложившейся в районе за обучающихся (т. к. в городе имеется спортивная школа, дворец детского творчества, школа искусств) появилась

необходимость создания групп раннего развития с обучающимися на базе детских садов города.

Новизна программы в том, что на начальном этапе физического воспитания, начиная с дошкольного возраста, в занятия вводится раздел подвижных игр с элементами единоборств. В силу возрастных особенностей маленьких детей педагоги очень часто называют Homo Loudness — «человек играющий», что показывает, что дети готовы играть практически всегда и в любых условиях. Исходя из поставленных задач занятия, можно изменить большинство известных подвижных игр так, что это «мощное» средство будет безотказно работать, развивая обучающихся, занимающихся тем или иным видом спорта. Известно, что чем больше эмоциональное воздействие на ребёнка оказывают занятия, тем быстрее и прочнее идёт освоение материала. А уж в присутствии эмоциональности подвижным играм отказать сложно. С помощью таких игр, обучающиеся способны научиться падать применяя навыки самостраховок, вставать на «мост» из положения лежа на спине, выполнять переворот боком, кувыркаться вперед и назад и т.д., подготавливая таким образом, свой организм к освоению будущего вида спорта. **Педагогическая целесообразность** данной программы в том, что подобные действия и необходимую технику базовых и прикладных движений педагог не закладывает принудительно, а ставит их в условия необходимости изучения данного технического действия, чтобы использовать в дальнейшем в играх.

Подвижные игры и игровые задания с элементами единоборств, включённые в систему физического воспитания младших воспитанников, решают сразу несколько задач:

1. Повышают интерес к занятиям физической культурой и спортом.
2. Увеличивают объём двигательной активности дошкольников и осуществляют физическую подготовку.
3. Развивают ловкость у обучающихся необходимую для развития ребёнка в данном возрасте.
4. Обучают прикладным упражнениям необходимым для обеспечения безопасности жизнедеятельности в дальнейшей жизни.

Цель программы: выявление одаренных детей и направление их для дальнейшего обучения в ДЮСШ отделение борьбы самбо.

Задачи программы:

1. Содействовать формированию устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом.
2. Создать условия для развития основных двигательных качеств и повышения функциональных возможностей организма, улучшения физической подготовленности обучающихся.
3. Формировать основы здорового образа жизни и создать условия для укрепления здоровья обучающихся посредством регулярных занятий с соблюдением спортивного режима.
4. Воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, навыки культурного и физически компетентного общественного поведения.
5. Совершенствовать спортивные навыки у наиболее способных и подготовленных детей.

Ожидаемые результаты программы:

1. Развитие навыка здорового образа жизни.

2. Укрепление здоровья.
3. Формирование общей культуры поведения.
4. Адаптация детей к жизни в обществе.
5. Совершенствование физического развития, развитие физических качеств.
6. Положительная мотивация ребенка на занятия спортом.
7. Ориентирование детей на выбор одного из видов спорта культивируемых в Гаврилов-Ямской ДЮСШ.

Оценка результативности:

1. Анализ медицинских осмотров детей.
2. Анализ выполнения занимающимися тестовых заданий в начале и конце года.
3. Беседы с родителями.

Место проведения и формы занятий:

Учебно-тренировочные занятия по программе проводятся с обучающимися как в помещении, так и на улице. Структура программы подобрана с учетом возрастной психологии детей и их интересов. Занятия построены таким образом, что теоретические и общие практические навыки даются всей группе. Дальнейшая работа ведется обучающимися самостоятельно, в парах, в группах с помощью тренера-преподавателя. Ведущей формой организации обучения является групповая. Занятия построены по принципу «от простого к сложному» и «от изученного к неизученному». Создаются условия для активного участия обучающегося в изучении технического арсенала данного вида спорта. Развивая с помощью игровых заданий ловкости и других двигательных качеств, обучающиеся готовятся для дальнейших занятий в спортивной школе.

Порядок освоения программы и содержание деятельности могут быть изменены в процессе обучения в зависимости от условий, степени усвоения материала, особенностей детского коллектива.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

При проведении физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста ставятся следующие задачи:

1. Совершенствовать двигательные навыки и умения детей: умение выполнить движения осознанно, быстро, ловко, красиво. Закреплять умение детей легко бегать, ходить, энергично отталкиваясь от опоры. Учить лазать по гимнастической стенке одноименными и разноименными способами, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться, приземляться. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой на месте и вести в ходьбе.
2. Формировать навык правильной осанки, умения сохранять равновесия.
3. Обучение технике правильного дыхания.

Учебный план
для спортивно-оздоровительной группы первого года обучения

Учебный план рассчитан на 1 год обучения. Возраст детей 5-6 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 1 час. Учебный год длится 36 недель. Общее количество часов в год - 72.

Содержание программы структурировано по модулям.

Таблица 1

№	Наименование разделов	Всего минут за учебный час
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	12
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	6
3.	Технико-тактическое мастерство (ТТМ)	5
4.	Теоретическая подготовка	2
5.	Общее количество минут	25

Годовой учебный план для спортивно-оздоровительной группы

по общей физической подготовке

1-го года обучения (старшая дошкольная группа)

Нагрузка 2 раза в неделю по одному академическому часу (по 25 минут).

Таблица 2

№ п/п	Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Годовой план
1.	Количество занятий по месяцам	8	9	9	8	7	8	8	9	9				75
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	96	108	108	96	84	96	96	108	108				900
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	48	54	54	48	42	48	48	54	54				450
4.	Технико-тактическое мастерство (ТТМ)	40	45	45	40	35	40	40	45	45				375
5.	Теоретическая подготовка	16	18	18	16	14	16	16	18	18				150
6.	Общее количество минут	200	225	225	200	175	200	200	225	225				1875
7.	Общее количество академических часов	8	9	9	8	7	8	8	9	9				75

Вид занятия: обучение, повторение, закрепление.

Учебно-тренировочное занятие состоит:

1. Вводная часть (ходьба, бег, перестроения) – 3 мин.

2. Основная часть (гимнастические, общеразвивающие упражнения, игры, страховка, акробатические упражнения) – 20 мин.

3. Заключительная часть (простые упражнения, спокойные игры, ходьба) – 2мин.

Задачи:

1. Навык здорового образа жизни.
2. Укрепление здоровья.
3. Формирование общей культуры.
4. Адаптация детей к жизни в обществе.
5. Совершенствование физического развития, развитие физических качеств.

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Таблица 3

Наимен-ние группы	Сроки реализации, кол-во учебных недель	Возраст для зачисления	Миним наполняемость групп*	Максим. наполняемость групп	Всего академических часов в год	Кол-во ч/нед	Кол-во занятий в неделю, продолж-сть 1 занятия (мин)	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительная группа	9 месяцев (01.09 – 31.05)	5-6	8	15	72	2	2 раза в неделю по 25 мин	Прирост показателей ОФП

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Таблица 4

№ п/п	ТЕМА	Кол-во занятий	Кол-во часов	Практика	Теория	Экскурсии
1	***Установочное занятие*** (знакомство с планом работы, инструктаж по ТБ и ОТ)	**1**	**1**	**0,5**	**0,5**	
2	***Тема: Тестирование группы для определения развития физических качеств***	4	4	4		
3	***Тема: Подготовка к районной спартакиаде дошкольных образовательных учреждений*** 1. Игра «Меткий стрелок» 2. Встречная эстафета «змейка» 3. Встречная эстафета «улитка»	4	4	4		

	4. Игра «Веселый хоккеист» 5. Полоса препятствий.					
4	***Тема: Русские народные подвижные игры*** 1. «Пустое место» 2. «Пятнашки» 3. «Много троих, хватит двоих» 4. «Ловишки в кругу» 5. «Платок» 6. «У медведя во бору» 7. «Гуси-лебеди» 8. «Кошка и мышка. Две кошки и мышки» 9. «Щука и караси» 10. «Корзинки» 11. «Гонка мячей» 12. «Самые ловкие» 13. «Воробушки и кот» 14. «Пятнашки с домом» 15. «День и ночь» 16. «Добеги и убеги» 17. «Гонки мячей» 18. «Самые ловкие» 19. «Мешочек» 20. «Салки на одной ноге» 21. «Перебежки» 22. «Коршун» 23. «Мячик к верху» 24. «Перебрасывание мячей» 25. «Зайчик» 26. «Жмурки на месте»	**36** 1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	**36** 2 2 1 2 1 1 2 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	**35,5** 1,5 2 1 2 1 1 2 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	**0,5** 0,5	
5	***Тема: Страховки и самостраховки при падениях*** 1. Падение вперед с колен. 2. Падение назад на спину, на бок из положения седа, приседа.	**4** 2 2	**4** 2 2	**4** 2 2		
6	***Тема: Акробатика*** 1. Перекаты в группировке в левую, правую стороны. 2. Перекаты назад через левое, правое плечо. 3. Кувырок вперед без опоры на голову. 4. Боковой переворот вправо, влево. 5. Прыжки на двух ногах через скакалку.	**10** 2 3 2 2 1	**10** 2 3 2 2 1	**10** 2 3 2 2 1		

7	***Тема: Подвижные игры с элементами единоборств*** 1. Борьба за мяч. 2. Борьба руками. 3. Петушинный бой. 4. Борьба за территорию. 5. «Янусы»	**5** 1 1 1 1 1	**5** 1 1 1 1 1	**5** 1 1 1 1 1		
8	***Тема: Спортивные игры по упрощенным правилам (без учета разметки площадки), (с облегченным мячом)*** 1. Футбол. 2. Ручной мяч. 3. Приветствие команд перед началом и по окончанию игры.	**9** 4 4 1	**8,5** 4 4 1	**8** 3,5 4 0,5	**1** 0,5 0,5	
9	***Теория (теоретические занятия повторяются при изучении тем)*** 1. Доброжелательные отношения детей к близким людям 2. Отзывчивость детей к сверстникам. 3. Умение сопереживать сверстникам в играх, совместных праздниках. 4. Правила культуры поведения на спортивных занятиях. 5. Положительные поступки в жизни и на занятиях. 6. Правила здоровьесберегающего поведения. 7. Соблюдение правил поведения на улице в общественных местах.	**7** 1 1 1 1 1 1 1	**3,5** 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5		**3,5** 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5	
10	**Экскурсия в спортивную школу**	**2**	**2**			**2**
11	**ИТОГО:**	**72**	**72**	**65**	**5**	**2**

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы по проведению занятий

Основные методы и средства тренировки

Особый упор на занятия отводится подвижным играм и эстафетам с элементами бега, прыжков, переползаний с переноской, расстановкой и собиранием предметов, с применением перечисленных элементов и различных сочетаниях.

Специально подготовительные, координационные и развивающие упражнения:

Группировки:

- сидя, лежа на спине;
- лежа на боку;
- приседе.

Перекаты

- из группировки сидя на краю мата;
- из группировки лежа на спине;

– из группировки лежа на боку;
– через левое, правое плечо;
– перекат назад со скрещенными ногами.

Кувырки

– кувырок назад без опоры на голову;
– кувырок назад;
– кувырок через плечо.

Страховки

– лежа на спине;
– лежа на левом, правом боку;
– падение вперед с колен;
– на спину из положения седа на ковре;
– приседа;
– упора присев;
– падая на бок из положения седа, приседа, упора присев.

Боковой переворот («колесо»)

– на три шага (подводящее);
– шаг, руки к ноге, переворот;
– переворот в целом.

Мост с опорой ног и рук

– лежа на спине;
– наклоном стоя у гимнастической лестницы (при помощи тренера)

Подвижные игры с элементами единоборств:

– игры в касание (направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции);
– игры на формирование умения осуществлять блокирующие (взаимоисключающие) захваты и освобождаться от них;
– игры на формирование умения осуществлять обоюдные одноименные захваты и освобождаться от них;
– игры с блокировкой захватов по средствам уходов;
– игры на формирование умения теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению при взаимных захватах, при блокирующих захватах.

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), мелким, и широким шагом, перекатом с пятки на носок, приставным шагом в правую и левую сторону. Ходьба в колонне по одному, по два, по три. Вдоль границ зала с поворотами, с выполнением различных заданий.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, мелким и широким шагом, в колоне по одному, по два, змейкой, в рассыпную с препятствиями, непрерывный бег в течении 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м. (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м, примерно за 5,5-5 сек. (к концу года 30 м. за 8,5-7,5 сек).

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами, в чередований с ходьбой, бегом, с ползаньем через препятствия, ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м.), толкая головой мяч, ползанье по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и на колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м.) одноименными и разноименными способами с изменением темпа перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Элементы акробатики

Цель деятельности тренера-преподавателя: способствовать расширению двигательного опыта воспитанников посредством использования и освоения ими физических упражнений (элементов акробатики).

Педагогическая задача: способствовать формированию познавательного интереса и желания заниматься спортом, правильной осанки; развитию гибкости, координации движений, ловкости; воспитанию волевых качеств: смелости, решительности, целеустремленности.

Акробатика – система физических упражнений, связанных с вращением и балансированием, выполняемых индивидуально, вдвоем и группами. Данный раздел определяет ряд признаков: высокий уровень проявления физических качеств, определенный уровень волевого настроя, смелости и настойчивости.

В работе с детьми, на начальном этапе занятий, используются так называемые базовые акробатические элементы. Важным условием выполнения акробатических элементов является страховка тренером-преподавателем детей. На начальном этапе занятий (первый год обучения) идет приобщение детей к активным занятиям акробатикой, формируется познавательный интерес и желание заниматься спортом, развивается гибкость, координация движений, ловкость, формируется правильная осанка.

Второй год обучения – этап формирования и закрепления основных двигательных навыков и умений. На занятиях идет формирование физических и волевых качеств, необходимых для упражнений с элементами акробатики. Дети осваивают технику выполнения акробатических элементов начальной подготовки; развивают гибкость, ловкость, координацию движений.

На занятиях изучают простые в выполнении акробатические упражнения:

- **Группировка –** является подготовительным упражнением для кувырков. Умение группироваться – одно из условий правильного исполнения упражнений.
- **Перекаты –** упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачиваний через голову. Перекаты выполняются вперед, назад и в стороны, в группировке.
- **Кувырки –** вращательное движение тела с последующим касанием опоры и переворачиванием через голову. При выполнении кувырков развивается вестибулярный аппарат, ориентировка в пространстве и навыки самостраховки. Кувырок вперед выполняется из упора присев. Изучать упражнение рекомендуется по частям. Сначала овладевают плотной группировкой и перекатом на спине, постепенно увеличивая амплитуду для перехода в упор присев. Затем из упора стоя согнувшись или упора присев выполняется первая половина кувырка до положения упора согнувшись (с прямыми ногами), а после паузы за счет плотной группировки выполняется вторая половина упражнения. При обучении кувырку используется повышенная опора и наклонная плоскость. Переворачиванию через голову помогают активным разгибательным движением ног, а при переходе в упор присев активным движением (накатом) плеч и головы вперед. Кувырок выполняется в одном темпе.
- **Мост –** дугообразное, максимально прогнутое (спиной вниз) положение исполнителя с опорной ноги и руки. Обучение этому упражнению следует начинать из исходного положения лежа на спине, далее разучивается «мост» наклоном назад, стоя у гимнастической стенки и с помощью тренера. Мост - опускание выполняется со страховкой и на мягкой опоре (гимнастический мат) до его уверенного выполнения воспитанником.
- **Колесо, (переворот в сторону) –** одно из основных акробатических упражнений, характеризующих развитие ловкости. Колесо выполняется вправо и влево в лицевой плоскости в стойке ноги врозь, руки в стороны. При разучивании последовательно выполняются: стойка на руках (обозначить), стойка на руках с поворотом и широким разведением ног в сторону с помощью тренера; переворот в целом с помощью тренера-преподавателя, затем самостоятельно. Рекомендуется изучать поворот в обе стороны. Страховка выполняется стоя сзади за поясницу.

Таблица 5

Перечень разделов и тем занятий	Содержание программы	
	Теория	***Практика***
Установочное занятие	Знакомство с планом работы на год спортивно-оздоровительной группы, инструктаж по технике безопасности	
Тестирование группы для определения развития физических качеств	Знакомство с основными спортивными тестами, основными правилами прохождения тестов.	Проведение спортивных тестов: Бег 30 м Бег 90 м Подъём туловища из положения лежа ноги врозь - в сед. Прыжок в длину с места
Тема: ***«Русские народные подвижные игры»***	История возникновения русских народных игр. Основные правила русских народных игр.	Русские народные игры:«Пустое место» «Пятнашки» «Много троих, хватит двоих» «Ловушки в кругу» «Платок» «У медведя во бору» «Гуси-лебеди» «Кошка и мышка. Кошки и две мышки» «Щука и караси» «Корзинки» «Гонка мячей» «Самые ловкие» «Воробушки и кот» «Пятнашки с домом» «День и ночь» «Добеги и убеги» «Гонки мячей» «Самые ловкие» «Мешочек» «Салки на одной ноге» и др.
Тема: «Подвижные игры с элементами единоборств»	Понятие единоборство. Применение элементов единоборств в подвижных играх	Борьба за мяч Борьба руками «Петушиный бой» Борьба за территорию
Тема: «Спортивные игры по упрощенным правилам (без учета разметки площадки), (с облегченным мячом)».	Понятие спортивные игры.	Обучение и освоение спортивных игр по упрощенным правилам: - футбол - ручной мяч

Тема: «Страховка и самостраховка при падении»	Понятие страховка и самостраховка при падении	Обучение и освоение: падения вперед с колен падение назад на спину и на бок
Тема: «Акробатика».	Понятие акробатических упражнений.	Обучение и освоение: группировка перекаты кувырки мост колесо (переворот в сторону)
Теория:	Изучение теоретических вопросов: влияние занятий на строение и функции организма, гигиена, закаливание, питание и режим дня, техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях, установка перед подвижными играми, задания и анализ проведенных занятий, осанка, контроль за осанкой, умение слушать, выполнять задания без нарушения дисциплины	Выполнение комплексов упражнений на осанку
Экскурсия в спортивную школу	Знакомство с историей спортивной школы, спортивные направления школы, достижения школы	

Таблица 6

Методическое обеспечение программы		
Форма занятия	***Используемые приёмы и методы. Дидактическое и техническое оснащение***	***Форма подведения итогов***
Установочное занятие	Наглядно-практические методы: - Рассказ и демонстрация борьбы самбо. Игровые моменты	
Тестирование группы для определения развития физических качеств	Показ, объяснения, хронометраж	Оценка тестирования (мониторинг)
Тема: ***«Русские народные подвижные игры»***	Оснащение: Карточки с русскими народными играми Необходимый инвентарь	Беседа.

Тема: «Подвижные игры с элементами единоборств»	Рассказ, демонстрация заданий, выполнение заданий преподавателя. Игры на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции.	Беседа.
Тема: «Страховка и самостраховка при падении»	Рассказ, демонстрация выполнения страховки и самостраховки	Обсуждение выполненной работы. Анализ занятия.
Тема: «Акробатика».	Показ, объяснения, демонстрация выполнения	Обсуждение выполненной работы. Анализ занятия.
Тема: «Спортивные игры по упрощенным правилам»	Показ, объяснения, демонстрация выполнения	Обсуждение выполненной работы. Анализ занятия.
Теория:	Рассказ об основных теоретических понятиях.	Итоговое занятие по теме в игровой форме.
Экскурсия в спортивную школу	Рассказ педагога, знакомство с помещениями спортивной школы, тренажёрными залами.	Участие в соревнованиях: районная спартакиада дошкольников

Обучение акробатическим упражнениям

I. Группировка лежа

1. Группировка лежа. И.п.- лежа на спине, руки на полу вдоль тела.
   Выполнение: согнуть ноги и, обхватив их руками за голени, подтянуть колени к груди, голову наклонить вперед (между коленями), пауза; вернуться в и.п.
2. Группировка в присяде. И.п.- ноги врозь, ступни параллельно.
   Выполнение: присесть на всей ступне и, обхватив ноги ниже колен, прижать колени к груди, голову опустить (между коленями), подбородок прижать к груди.

II. Перекаты.

Возможные ошибки: хват руками за голени, а не за середину голени; пальцы правой и левой руки соединены в замок; колени соединены, а ступни разведены; ноги недостаточно согнуты и подтянуты к груди; спина не округлена; голова не опущена; выход из группировки во время переката.

1) Перекаты из группировки сидя на краю мата - перекатиться назад, коснуться лопатками мата и вернуться в И.п. (перекатиться вперед), так несколько раз не меняя положения тела.
2) Перекаты из группировки лежа на спине – касание мата лопатками, затем копчиком.
3) Перекаты из группировки лежа на боку – перекатывание с боку на бок, не касаясь головой мата.

III. Кувырки.

I этап обучения. Кувырок – перекат.

И.п. – ноги вместе, выпрямлены, наклон вперед, руки к носкам, голова прижата к коленям.

Техника выполнения. Не касаясь головой мата и не разъединяя ног, перекатиться на лопатки через всю спину и сгруппироваться, сидя на ягодицах с упором рук сзади за спиной и наклоном головы вперед к груди. Такое положение очень удобно тем, что:

- Можно оттолкнуться двумя руками и встать, вытягиваясь вверх с поднятыми руками;
- Можно перенести обе руки вверх и, выпрямляя ноги с наклоном головы к коленям, опять перейти на кувырок-перекат.

Страховка и помощь. Тренер-преподаватель, стоя сбоку, одной рукой наклоняет голову ребенка вперед к коленям, а другой - сзади под ягодицами медленно направляет туловище вперед до полного переката.

II этап обучения. Кувырок вперед с отталкиванием

И.п. – присесть, руки в упоре близко к носкам, голову нагнуть к коленям.

Техника выполнения. Выпрямляя ноги оттолкнуться сразу двумя ногами, перенося массу тела на руки, передвинуться через голову вперед, не касаясь пола, сделать перекат на лопатки и сесть (в группировке) на ягодицы с упором руками за спиной и наклоненной вперед головой. Затем оттолкнуться двумя руками сзади за спиной и перейти в группировку приседа, встать в основную стойку, поднять руки вперед и выпрямиться. Или оттолкнуться одновременно двумя руками сзади за спиной и, перенося их вперед, сгруппироваться в приседе и выполнять следующий кувырок.

Страховка и помощь. Тренер-преподаватель, стоя сбоку, одной рукой обхватывает обе руки ребенка в области локтей, чтобы тот не сгибал их, а другой рукой обхватывает обе ноги ребенка под ягодицами, помогая ему оттолкнуться сразу двумя ногами. Упрощенная страховка - стоя сбоку, поддерживать и подталкивать ребенка только за ноги (используется, когда дети самостоятельно фиксируют наклон головы к коленям, но еще не могут оттолкнуться сразу двумя ногами).

III этап обучения. Кувырок назад

И.п.- группировка в приседе спиной к мату, руки около ног, голову прижать к коленям и перенести массу тела на руки.

Техника выполнения. Резко оттолкнуться руками; перекатываясь на спине от ягодиц к лопаткам, перенести руки в положение упора к плечам; с упором руками (у плеча) вес тела перенести на руки и оттолкнуться ими; пытаться на руках перевернуться через голову и, не разгибая ног, перейти в группировку приседа, затем выпрямиться.

Возможные ошибки: опрокидывание головы назад во время переката и опоры на голову; жесткий перекат на спину, неправильная постановка рук (на кулаки, разведенные кисти или локти); разгибание ног в момент постановки рук; очень слабый толчок, неплотная группировка.

Страховка и помощь. Стоя перед ребенком, тренер-преподаватель дает ему возможность самостоятельно перекатиться на спину, затем помогает поставить руки к плечам, выполнить переворот на руках и перейти в группировку приседа, т.е. на стопы ног (захват двумя руками бедра ребенка).

Виды движений по этапам усложнения

1-й этап- группировка:

1 – сидя, обхватив руками ноги;

2 – лежа на спине;

3 – лежа на боку;

4- сидя с наклоном головы к коленям и упором руками об пол около носков.

2-й этап-перекаты:

1 – перекаты вперед-назад на спине из группировки лежа на спине;

2 – перекаты назад из группировки сидя спиной к мату, с обхватом одноименных ног руками;

3 – перекаты с боку на бок из группировки лежа на боку.

3-й этап-кувырки:

1 - кувырок-перекат (плавный);

2 – кувырок вперед (с отталкиванием двумя ногами);

3 – кувырок вперед с быстрым вставанием и выпрямлением;

4 – кувырки вперед несколько раз подряд;

5 – кувырок вперед с подпрыгиванием после него;

6 – кувырок назад с места из группировки в положении приседа спиной к мату.

Кувырок

Кувырок без опоры на голову, сохраняя плотную группировку.

И.п.-упор присев, колени разведены, ладони впереди стоп на полшага, голова наклонена вперед, подбородок к груди. Перенося вес тела на руки, подать плечи вперед и оттолкнуться ногами вперед. Такое отталкивание, при условии круглой спины и прижатого подбородка, позволит коснуться мата не головой, а лопатками и перекатом вперед перейти в положение сидя в группировке.

Помощь тренера- преподавателя при выполнении кувырка вперед.

Встав на одно колено сбоку от ученика тренер–преподаватель кладет левую руку ему на затылок, наклоняя голову вперед, а правой рукой, подталкивая под голень, помогает оттолкнуться.

1. Кувырок боком (в плотной группировке).

И.п. – сесть на корточки и обхватив голени руками.

Выполнение: свалившись на бок, не меняя положения, перекатиться сначала на спину, потом на другой бок, затем на колени и так далее… до конца ковра. Главное, не размыкать рук.

2. Кувырок через плечо.

Научить выполнение упрощенного варианта упражнения.

И.п. – встать на колени. Руку, через которую будут совершать кувырок, округлить и напрячь. Если это правая рука, голову наклонить к левому плечу, а если левая – к правому.

Выполнение: перекатиться по руке через плечевой сустав. Сделать кувырок вперед, оказаться на боку. Рука, по которой перекатились, будет поднята вверх, ладонью другой руки нужно сильно хлопнуть о покрытие. Одноименная этой руке нога, согнутая в коленном суставе, всей наружно-боковой поверхностью лежит на ковре, другая стоит на ступне.

Страховка при падениях

При падениях в любых случаях нужно следить за тем, чтобы не опираться кистью или локтем о землю, не удариться плечом или коленом.

Принцип возрастающей трудности

1. Изучение группировки. Сесть на ковер, поджав ноги и вытянув руки вперед, подбородок прижать к груди. Прогнув возможно больше спину, сделать перекат от ягодиц до лопаток и обратно. Если группировка сделана правильно, то перекат будет мягким, без толчков. Из положения полного приседа сделать тот же перекат. При этом садиться на ковер надо возможно ближе к пяткам.

Из основной стойки произвести полный присед, обхватить ноги руками и сделать перекат до лопаток и обратно из положения сидя на ковре.

2. Изучение положения рук при падении на спину. Лечь спиной на ковер, поджать ноги и прижать подбородок к груди. Вытянуть руки вверх и сделать ими сильный удар по ковру. В момент удара руки должны быть вытянуты и ладонями направлены вниз; угол между туловищем и руками составляет примерно 40°-50°.

3. Падение на спину

Сесть на ковер и поджать ноги, прижав подбородок к груди и, вытянув руки вперед, сделать перекат на согнутой спине, не изменяя положения группировки. Коснувшись ковра лопатками, ударить по нему вытянутыми руками, как сказано выше. В момент удара

руками крестец должен быть приподнят над ковром. Сделать тот же перекат на спину, вытягивая руки вперед – вверх (не ударяя ими о ковер).

4. Падение на спину из положения приседа.

Принять положение приседа, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперед. Из этого положения сесть на ковер как можно ближе к пяткам и, не останавливая движения, сделать перекат на спину. Заканчивать падение ударом рук о ковер, сделать тот же перекат на спину, вытягивая руки вперед-вверх.

5. Изучение конечного положения при падении на бок.

Лечь на правый бок. Согнутую в колене правую ногу подтянуть к груди, левую поставить на ковер возле правой голени. Туловище согнуть вперед, прижав подбородок к груди. Левое колено поднять возможно выше, правое положить на ковер. Прямую правую руку подложить на ковер ладонью вниз под углом 45°-50° по отношению к туловищу; левую руку поднять вверх. Необходимо научиться быстро и точно принимать такое конечное положение при падении на правый бок и аналогично – на левый.

6. Перекат на бок.

Сесть на ковер поджав ноги и, прижав подбородок к груди, согнуть спину, вытянуть руки вперед. Перенести тяжесть тела на правую ягодицу и сделать перекат на правый бок от ягодицы до лопатки обратно в положении сидя. Сделать то же на левый бок.

7. Падение на бок из положения сидя.

Сесть на ковер, как было описано выше. Перенести тяжесть тела на правую ягодицу и делать перекат на правый бок в направлении правой лопатки. Едва правая лопатка начнет касаться ковра, сделать сильный удар вытянутой правой рукой и закончить падение на правый бок.

8. Падение на бок из положения приседа.

Принять положение полного приседа, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперед. Из этого положения сесть на ковер правой ягодицей возможно ближе к правой пятке и, не прерывая движения, сделать перекат по правому боку и падение на правый бок.

9. Перекат с одного бока на другой.

Лечь на левый бок в конечное для падений положение. Левой рукой и двумя ногами сильно оттолкнуться от ковра и перекатиться на спине в положение лежа на правом боку. Убедившись в правильности положения на правом боку, оттолкнуться от ковра правой рукой и двумя ногами и перекатиться на левый бок и т.д. Эти перекаты с боку на бок нужно постепенно ускорять.

IV. Боковой переворот («колесо»)

Техника выполнения. Тренер – преподаватель объясняет, показывает, выполняет с детьми индивидуально. «Колесо» выполняется вправо и влево в лицевой плоскости стойке ноги врозь, руки в стороны.

Этапы обучения:

1. Стойка на руках (обозначить).
2. Стойка на руках с поворотом и широким разведением ног в сторону с помощью тренера-преподавателя.
3. Переворот в целом с помощью тренера-преподавателя.
4. Самостоятельное выполнение переворота.
5. Страховка выполняется стоя сзади за поясницу.

Мост (спиной вниз) с опорой ног и рук. И.п. – дети лежат на спине с опорой на стопы около ягодиц и на руки около плеч.

Техника выполнения. Пытаться поднимать туловище вверх, прогибая его в поясничной части, и переходить на мостик, фиксируя внимание на прогибе данной части.

Второй вариант. И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Техника выполнения. Круговые движения туловища вправо и влево (по 3-4 медленных вращения).

И.п. – о.с. (основная стойка).

Техника выполнения. Отвести обе руки назад и прощупать крестцовую часть позвоночника, затем отдельно познакомиться с копчиком. Объяснить детям, что крестцовая часть не так подвижна, как другие части позвоночника, но не менее значима. К крестцовой части прикреплен таз (ягодицы). Чтобы дать детям почувствовать значимость крестцово-копчиковой части позвоночника, выполнить следующие упражнения:

1) И.п. – о.с.

Техника выполнения. Медленно направлять крестец вперед и чувствовать изменение в осанке: живот выпячивается вперед, спина горбится, голова наклоняется вниз. Стойка некрасивая, искривленная.

Медленно отводить крестец назад, чувствуя, как выпрямляется спина, подтягивается живот, отходят назад плечи и выпрямляется голова. Стойка красивая, правильная, дыхание равномерное. То же выполнить из положения сидя на скамейке.

2) И.п. – о.с.

Техника выполнения. Отводить крестец вправо-влево. Данное упражнение показывает, как меняется положение ног, таза и всего туловища.

3) И.п. – о.с.

Техника выполнения. Двумя руками дети прощупывают свой копчик, крестец, поясничные, грудные и шейные позвонки. Затем повторяют движения в другом порядке – от шейных позвонков к копчику.

Следует напомнить детям о необходимости бережного отношения к позвоночнику, например, падение на ягодицы может привести к удару копчика, что может вызвать сотрясение позвоночника и головы. Вот почему при спрыгивании с высоты или при прыжках в длину и высоту следует стремиться приземляться на ноги. При выполнении упражнений на спортивных снарядах необходимо удерживать захват руками и ногами, чтобы не упасть на спину.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

1. Обучая детей различным навыкам, приемам выполнения движений, тренер обеспечивает правильный показ движения.

2. При организации занятия следить за тем, чтобы дети самовольно не использовали снаряды и тренажеры.

3. Не допускать нахождения детей в зале или на физкультурной площадке без присмотра тренера, следить за организованным входом и выходом детей из зала.

4. При проведении занятия следить за правильным выбором места проведения так, чтобы в поле зрения находились все дети.

5. При выполнении упражнений с предметами (палки, обручи и т.д.) следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми.

6. Тренер осуществляет постоянный контроль над сохранением правильной позы и осанки детей во время занятия.

7. При организации занятия тренер следит за состоянием детей, не допускает их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления, педагог предлагает ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.

8. Тренер-преподаватель в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения на занятии и систематически контролирует их выполнение.

Таким образом, все оборудование и инвентарь, используемый детьми должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности. Помещение для физкультурных занятий должно соответствовать санитарно-гигиеническим нормам. Оборудование должно быть исправным, безопасным и соответствовать их возрастным

показателям. Все дети должны находиться в поле зрения воспитателя, который должен осуществлять постоянный контроль над всеми выполняемыми детьми действиями.

Система воспитательной работы

Система воспитательной работы на занятиях общей физической подготовки с детьми дошкольного возраста содействует становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость. Смелость, настойчивость в достижении цели; воспитанность, координационные способности.

Система воспитательной работы включает в себя проведение показательных выступлений, спортивных праздников, развлечений, а также мероприятий, приуроченных к значимым датам.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Цель мониторинга:

Определение степени освоения содержания дополнительной образовательной программы.

Ведущим показателем образовательного результата выступает динамика продвижения ребенка в овладении предметом обучения, а так же физическая подготовленность обучающихся.

Динамика развития обучающихся постоянно прослеживается в ходе занятий; при организации спортивных состязаний обучающихся; при самостоятельном выполнении спортивных заданий.

Мониторинг образовательных результатов проводится по нескольким критериям:

- уровень теоретических знаний;
- уровень практических навыков.

Мониторинг образовательных результатов

Таблица 7

Критерии	Показатели	Формы отслеживания
Уровень теоретических знаний	- знание основных понятий, терминов по изучаемому предмету; - знание основы техники базовых и прикладных движений; - знание техники безопасности при занятиях; - знание основ здорового образа жизни;	Итоговое занятие Наблюдение
Уровень практических навыков	- владение основными понятиями, терминами по изучаемому предмету; -владение навыками соблюдения техники безопасности; - владение основами техники базовых	Наблюдение во время занятий Спортивное тестирование

	движений.	

Результаты фиксируются в таблицах

Таблица 8

ФИО	**Уровень теоретической подготовки**												**Уровень практических навыков**								
	знание основных понятий, терминов по изучаемому предмету			знание основы техники базовых движений			знание техники безопасности при занятиях			знание основ здорового образа жизни			владение основными понятиями, терминами по изучаемому предмету;			владение навыками соблюдения техники безопасности			владение основами техники базовых движений		
	В	**Т**	**И**	**В**	**Т**	**И**	**В**	**Т**	**И**	**В**	**Т**	**И**	**В**	**Т**	**И**	**В**	**Т**	**И**	**В**	**Т**	**И**

В- входной контроль (проводится в начале учебного года)

Т- текущий контроль (проводится в середине учебного года)

И- итоговый контроль (проводится в конце учебного года)

Оценка проводится по 5-ти бальной системе:

1- Низкий уровень 2- ниже среднего

3-Средний уровень 4- выше среднего

5-Высокий уровень

Таблица 9

Мониторинг контингента

Учебный год	№ группы	Количество детей				% отсева	Возраст детей		Год обучения	
		общее		мальчиков	девочек		Дошкольный	мл.школь-ный	1-й	2-й
		на начало года	на конец года							
	1									
	2									
	3									
	1									
	2									

Контрольные нормативы ПО ОФП

Таблица оценок физической подготовленности детей 5-7 лет

Общероссийская система мониторинга физического развития детей, подростков и молодежи
(Утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г. №916)

Мальчики

Таблица 10

Тесты	Возраст (годы, месяцы)	Уровень физической подготовленности / балы				
		Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
		100% и выше	85% -99%	70%-84%	51%-69%	50% и ниже
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег на 30 м (с)	5,0-5,5	6,9 и ниже	7,0-7,5	7,6-8,1	8,2-8,9	9,0 и выше
	5,6-5,11	6,7 и ниже	6,8-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
	6,0-6,5	6,4 и ниже	6,5-6,9	7,0-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
	6,6-6,11	6,1 и ниже	6,2-6,7	6,8-7,3	7,4-8,0	8,1 и выше
	7,0-,7,5	5,6 и ниже	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8-7,4	7,5 и выше
	7,6-7,11	5,5 и ниже	5,6-6,0	6,1-6,7	6,7-7,3	7,4 и выше
Бег на 90 м (с)	5,0-5,5	18,0 и ниже	28,1-31,1	31,2-34,2	34,3-38,4	38,5 и выше
	5,6-5,11	27,6 и ниже	27,7-30,7	30,8-33,8	33,9-38,0	38,1 и выше
	6,0-6,5	27, 2 и ниже	27,3-30,3	30,4-33,4	33,5-37,6	37,7 и выше
	6,6-6,11	26,8 и ниже	26,9-29,9	30,0-33,0	33,1-37,2	37,3 и выше
	7,0-,7,5	26,4 и ниже	26,5-29,5	29,6-32,6	32,7-36,8	36,9 и выше
	7,6-7,11	26,0 и ниже	26,1-29,1	29,2-32,2	32,3-36,4	36,5 и выше
Подъем туловища в сед (количество раз за 30 с)	5,0-5,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
	5,6-5,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
	6,0-6,5	15 и выше	13-14	10-11	7-9	7 и ниже
	6,6-6,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
	7,0-,7,5	16 и выше	14-15	12-13	9-11	8 и ниже
	7,6-7,11	17 и выше	16	14-15	10-13	9 и выше
Прыжок в длину с места (см)	5,0-5,5	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
	5,6-5,11	115 и выше	102-114	89-101	73-88	72 и ниже
	6,0-6,5	122 и выше	109-121	96-108	80-95	79 и ниже
	6,6-6,11	128 и выше	115-127	102-114	86-101	85 и ниже
	7,0-,7,5	130 и выше	111-129	104-116	88-103	87 и ниже
	7,6-7,11	140 и выше	127-139	114-126	98-113	97 и ниже

Девочки

Таблица 11

Тесты	Возраст (годы, месяцы)	Уровень физической подготовленности / балы				
		Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
		100% и выше	85% -99%	70%-84%	51%-69%	50% и ниже
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег на 30 м (с)	5,0-5,5	6,9 и ниже	7,0-7,5	7,6-8,1	8,2-8,9	9,0 и выше
	5,6-5,11	6,7 и ниже	6,8-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
	6,0-6,5	6,4 и ниже	6,5-6,9	7,0-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
	6,6-6,11	6,1 и ниже	6,2-6,7	6,8-7,3	7,4-8,0	8,1 и выше
	7,0-,7,5	5,6 и ниже	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8-7,4	7,5 и выше
	7,6-7,11	5,5 и ниже	5,6-6,0	6,1-6,7	6,7-7,3	7,4 и выше
Бег на 90 м (с)	5,0-5,5	18,0 и ниже	28,1-31,1	31,2-34,2	34,3-38,4	38,5 и выше
	5,6-5,11	27,6 и ниже	27,7-30,7	30,8-33,8	33,9-38,0	38,1 и выше
	6,0-6,5	27, 2 и ниже	27,3-30,3	30,4-33,4	33,5-37,6	37,7 и выше
	6,6-6,11	26,8 и ниже	26,9-29,9	30,0-33,0	33,1-37,2	37,3 и выше
	7,0-,7,5	26,4 и ниже	26,5-29,5	29,6-32,6	32,7-36,8	36,9 и выше
	7,6-7,11	26,0 и ниже	26,1-29,1	29,2-32,2	32,3-36,4	36,5 и выше
Подъем туловища в сед (количество раз за 30 с)	5,0-5,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
	5,6-5,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
	6,0-6,5	15 и выше	13-14	10-11	7-9	7 и ниже
	6,6-6,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
	7,0-,7,5	16 и выше	14-15	12-13	9-11	8 и ниже
	7,6-7,11	17 и выше	16	14-15	10-13	9 и выше
Прыжок в длину с места (см)	5,0-5,5	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
	5,6-5,11	115 и выше	102-114	89-101	73-88	72 и ниже
	6,0-6,5	122 и выше	109-121	96-108	80-95	79 и ниже
	6,6-6,11	128 и выше	115-127	102-114	86-101	85 и ниже
	7,0-,7,5	130 и выше	111-129	104-116	88-103	87 и ниже
	7,6-7,11	140 и выше	127-139	114-126	98-113	97 и ниже

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Информационное обеспечение

1. Агапова И., Давыдова М. Подвижные игры для дошкольников Издательство АРКТИ, 2008.
2. Бабаева Т. И., Гогоберидзе А. Г., Михайлова З. А. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. СПб: ООО Издательство «Детство-пресс»,2011.
3. Васильева М. А. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. Издательство Мозаико-синта, 2011.
4. Верхозина Л. Г., Заикина Л. А. Гимнастика для детей 5-7 лет. Издательство «Учитель», 2012.
5. Власенко Н. Э. 300 подвижных игр для дошкольников. Издательство Айрис-Пресс, 2011.
6. Воронова Е. К. Игры – эстафеты для детей 5-7 лет. Практическое пособие. М.:АРКТИ, 2009.
7. Гаткин Е.Я. Букварь самбиста. М.: «Лист», 1997.
8. Гомидова С. Е. Физкультура. Игровая деятельность. Старшая группа. Волгоград: ИТД Корифей, 2010.
9. Гомидова С . Е. Физкультура. Игровая деятельность. Подготовительная группа. Волгоград: ИТД Корифей, 2010.
10. Дедулевич М. Н. Играй и не зевай. Подвижные игры с дошкольниками. Издательство Просвещение, 2008.
11. Желобкович Е. Ф. 150 эстафет для детей дошкольного возраста. М.: «Скрипторий 2003», 2010.
12. Занозина А. Е., Гришанина С. Э. Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М.: «Линка-Пресс», 2008
13. Картушина М. Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. М.: «ТЦ Сфера», 2008.
14. Картушина М. Ю. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет. . М.: «ТЦ Сфера», 2012.
15. Малков А.Л. Авторская образовательная программа по борьбе самбо. ЯГТУ, 2008.
16. Овчиникова О. В., Черная Л. Б., Баряева Л. Б. Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Учебно-методическое пособие к Программе воспитания и обучения дошкольников с тяжелыми нарушениями речи. СПб.: «КАРО», 2010.
17. Подольская Е. И. Необычные физкультурные занятия для дошкольников. Волгоград: «Учитель», 2010.
18. Харлампиев А.А. Система самбо. М.: ФАИР ПРЕСС, 2002.
19. Харченко Т. Е. Физкультурные праздники в детском саду. Сценарии праздников и развлечений. Пособие для педагогов ДОУ. СПб.: «Детство-Пресс», 2009.
20. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие здоровья детей 3-7 лет. Часть 1. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. Программа «Старт» М.: Гуманит.изд. центр ВЛАДОС, 2003.
21. Образовательная программа по ОФП детско-юношеской спортивной школы «Старт» г. Тутаева, 2006 г. (Лицензия № 76242511/0130 от 14 апреля 2011г.)

Материально-техническое обеспечение программы

1.Спортивный зал;
2. Спортивный инвентарь:

- скакалки,
- обручи,
- мячи,
- скамейки гимнастические,
- фитбол-мячи,
- гимнастические коврики,
- маты.

3. Аудиоаппаратура или музыкальный центр.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

Русские народные подвижные игры для спортивно-оздоровительной группы 1-го года обучения (старшая дошкольная группа).

1. «Пустое место». Играющие встают в круг, выбирают водящего. Начиная игру, он пробегает мимо игроков, одного из них пятнает и продолжает бежать дальше по кругу. Запятнанный быстро бежит в противоположную сторону от водящего. Кто из них первый добежит до свободного места в круге, тот и занимает его, а опоздавший становится водящим.
2. «Пятнашки». Начинают игру с выбора водящего, его называют пятнашкой. Все участники игры разбегаются по площадке, пятнашка их догоняет. Кого он коснулся рукой, тот становится пятнашкой.
3. «Много троих, хватит двоих». Участники встают парами друг за другом, лицом в центр круга. Игру начинают двое, один из них — водящий, он стоит на 3—4 шага сзади того, кто убегает от него. Убегающий хлопает три раза в ладоши, после третьего хлопка бежит от водящего. Чтобы не быть осаленным, он встает впереди какой-нибудь пары. Прежде чем встать, на бегу кричит: «Много троих, хватит двоих». Тот, кто в этой игре стоит последним, убегает от водящего. Если водящему удалось осалить убегающего, то они меняются ролями.
4. «Ловишки в кругу». На площадке очерчивают большой круг, в середине его кладут палку, делят круг на две части. Все участники игры в ловишки встают на разные стороны круга. Ловишка, обегая палку, перебегает с одной стороны круга на другую и старается поймать кого-то из играющих. Пойманный становится ловишкой.
5. «Платок». Все участники игры встают в круг. Водящий с платочком идет за кругом, кладет его на плечо одному из играющих и быстро бежит по кругу, а тот, кому положили платок, берет его в руку и бежит за водящим. И тот и другой стараются занять свободное место в круге.Если игрок с платком догонит водящего и сможет положить ему платок на плечо, прежде чем тот займет свободное место в круге, тот вновь становится водящим, а игрок, отдавший платок, занимает свободное место. Если же убегающий первым встанет в круг, то водящим остается игрок с платком. Он идет по кругу, кому-то кладет платочек на плечо, игра продолжается.
6. «У медведя во бору». Играющие выбирают медведя, определяют место его берлоги. Дети идут в лес за грибами, ягодами и напевают песенку: ***«У медведя во бору грибы, ягоды беру! Медведь постыл, на печи застыл!»*** Вариант: «***У медведя во бору грибы, ягоды беру! А медведь не спит, все на нас глядит».***
Медведь просыпается, выходит из берлоги, медленно идет по поляне. Неожиданно он быстро бежит за играющими и старается кого-то поймать.Пойманный становится медведем.
7. «Гуси лебеди». Участники игры выбирают волка и хозяина, все остальные — гуси-лебеди. На одной стороне площадки дом, где живут хозяин и гуси, на другой — волк под горой. Хозяин выпускает гусей в поле погулять, зеленой травки пощипать. Гуси уходят от дома далеко. Через некоторое время хозяин зовет гусей: ***«Гуси-лебеди, домой!»*** Гуси отвечают: ***«Старый волк под горой!» — «Что он там делает?» — «Сереньких, беленьких рябчиков щиплет».— «Ну, бегите же домой!»*** Гуси бегут домой, а волк их ловит. Пойманный выходит из игры. Игра кончается, когда все гуси пойманы.
8. «Кошка и мышка. Кошка и две мышки». Играющие перед началом игры выбирают кошку и мышку, берут друг друга за руки и встают в круг. Кошка стоит за кругом, мышка — в круге. Кошка старается войти в круг и поймать мышку, но играющие закрывают входы перед ней. Она старается подлезть под ворота, играющие приседают и не пропускают ее в круг. Когда наконец кошка проберется в круг, дети сразу же открывают ворота и мышка выбегает из круга. А кошку они стараются из круга не выпускать. Если же кошка поймает мышку, то они встают в круг, а играющие выбирают новых кошку и мышку.

9. «Щука и караси». На противоположных сторонах площадки отмечают место норы, где от щуки прячутся караси. Щука живет в камышах. Перед началом игры все караси собираются в одной норе. По сигналу они выплывают из укрытия и стараются перебраться на противоположную сторону реки. Щука выходит на охоту. Пойманные караси из игры не, выходят, они берут друг друга за руки и встают на середину игровой площадки, образуют сеть. Оставшиеся караси, переплывая с одной стороны площадки на другую, проходят через сеть. Пойманных становится все больше, сеть — все длиннее. Тогда из сети делают корзинку, играющие встают в круг. Участники игры при перебежке обязательно забегают в корзину. Игра заканчивается, когда щука переловит всех карасей.

10. «Корзинки».Играющие делятся на пары и расходятся по площадке. Берут друг друга за руки и образуют кружки-корзинки. Двое водящих стоят на некотором расстоянии друг от друга, один из них пятнашка, он догоняет второго игрока. Убегающий бегает между парами и, чтобы его не осалили, быстро называет по имени одного игрока из любой пары. Играющий, чьё имя назвали, убегает, на его место встаёт игрок водящей пары. Если пятнашка осалил убегающего, то они берут друг друга за руки и образуют корзинку.

11. «Гонка мячей». Дети встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга лицом в центр, рассчитываются на первые и вторые номера. Так они делятся на две группы (первых и вторых номеров). В каждой группе играющие выбирают ведущих. Они должны стоять на противоположных сторонах круга. По сигналу ведущие начинают перебрасывать мяч только игрокам своей группы, в одном направлении. Выигрывает группа, в которой мяч раньше вернулся к ведущему. Дети выбирают другого водящего. Игра повторяется, но мячи перебрасываются в обратном направлении. По договоренности игру можно повторить от 4 до 6 раз.

12. «Самые ловкие». Участники игры делятся на две группы и встают друг против друга. Посередине площадки, между играющими, проводят линию. Водящий встает на линию, по его сигналу дети начинают перебрасывать мяч друг другу. Тот, кто поймал мяч, быстро бросает его в водящего. Если промахнется, то встает на линию и начинает водить. Если мяч попадет в водящего, то все играющие разбегаются, а водящий старается запятнать убегающих. Тот, кого он запятнал, встает на место водящего. Если же водящий промахнулся, то встает на линию и продолжает водить.

13. «Воробушки и кот». Все играющие изображают воробушков и находятся за кругом. Водящий — кот встает в середину круга. Воробушки то впрыгивают в круг, то выпрыгивают из него. Они собирают зерна (внутри круга рассыпаны фишки). Кот бегает по кругу и старается поймать их. Воробушек, до которого дотронулся кот, все собранные зерна высыпает, затем вновь начинает их собирать. В конце игры отмечают самых проворных воробьев.

14. «Пятнашки с домом». По краям площадки рисуют два круга — это дома. Дети, убегая от водящего, могут забегать в дом, где пятнашка салить их не может. Если он рукой касается играющего на игровом поле, то осаленный становится пятнашкой. Чтобы не запятнали, нужно присесть или встать на какой-нибудь предмет.

15. «День и ночь». Посередине площадки проводят линию, по обе стороны от нее в 20—30 шагах отмечают два города. Играющие делятся на две равные группы: одна из них — ночь, другая — день. Встают на расстоянии 1 м от средней линии, через 2 шага друг от друга. Против каждой группы находится дом противника. Когда все встали на свои места, ведущий бросает жребий — дощечку, окрашенную с одной стороны в черный цвет. Если дощечка упала белой стороной, ведущий громко кричит: «День!» Игроки из группы дня поворачиваются и, пробегая между игроками ночи, быстро бегут к своему дому. Те бегут за ними и стараются их запятнать. Запятнанные переходят в группу ночи. Ведущий вновь бросает жребий, игра продолжается. Побеждает группа, где больше осаленных игроков.

16. «Добеги и убеги». На противоположных сторонах площадки проводят линии на расстоянии 10 м друг от друга — это дома. Играющие делятся на 2—3 группы и встают у одной линии. Дети, назначенные водящими, переходят на противоположную сторону и

встают у черты, каждый напротив своей группы. Игру начинают первые номера. По сигналу они бегут к противоположной линии, добегают до водящих, ударяют их по протянутой ладони и быстро возвращаются. Водящие стараются догнать убегающих и осалить. Если игрок осален, то он идет на сторону водящего и встает впереди него. Игроки, которым удалось уйти неосаленными, встают в конец своего ряда. Игра кончается, когда пробегут последние игроки групп. Побеждает группа, в которой меньше осаленных участников игры.

17. Гонки мячей (игра собачка).

18. «Самые ловкие» (свечи).

19. «Мешочек». Дети встают в круг на небольшом расстоянии друг от друга. В центре стоит водящий, он вращает по кругу шнур с грузом на конце (мешочек с песком). Играющие внимательно следят за шнуром, при его приближении подпрыгивают на месте вверх, чтобы он не коснулся ног. Тот, кого мешочек задел, становится водящим.

20. «Салки на одной ноге».Дети расходятся по площадке, закрывают глаза, руки у всех за спиной. Ведущий проходит среди них и незаметно одному в руки кладет платочек. На слово «Раз, два, три, смотри!» дети открывают глаза. Стоя на месте, они внимательно смотрят друг на друга: «Кто же салка?» Ребенок с платком неожиданно поднимает его вверх и говорит: «Я салка!» Участники игры, прыгая на одной ноге, стараются уйти от салки. Тот, кого он коснулся рукой, идет водить. Он берет платочек, поднимает его вверх, быстро говорит слова: «Я салка!» Игра повторяется.

21. «Перебежки». На противоположных сторонах площадки отмечают линиями два дома, расстояние между ними 10—20 м. Участники игры делятся на две равные группы и занимают дома. В середине площадки стоит водящий. Игрокам нужно из одного дома перейти в другой. Водящий их не пропускает, он старается осалить перебегающих. Осаленный выходит из игры. Побеждает та группа, в которой оказывается большее число игроков в конце игры.

22. «Коршун».Для этой игры выбираются коршун и наседка, все остальные – цыплята, которые становятся за наседкой в колонну по одному. Цыплята держатся за пояс впереди стоящего. Коршун старается схватить последнего цыпленка в колонне. Наседка старается помешать этому. Размахивая руками-крыльями, она бросается вправо и влево, а вместе с ней вся колонна цыплят, стараясь защитить последнего цыпленка. Ведь коршун может схватить только его. Но если цыплята оторвались от колонны и не успели встать на место, то они становятся добычей коршуна. Схваченные коршуном цыплята выбывают из игры. Когда коршун поймает 5-7 цыплят, он сам становится наседкой, а прежняя превращается в последнего цыпленка, за то что не уберегла цыплят. Выбирается новый коршун, и игра продолжается.

23. «Мячик кверху».Дети встают в круг, водящий идет в его середину и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!»Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!» Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же водящий промахнулся, то остается им вновь и игра продолжается.

24. «Перебрасывание мяча».Участники игры делятся на две группы, не более 10 человек в каждой, встают за линиями друг против друга на расстоянии от 3 до 5 м. По жребию право начать игру получает ребенок одной из групп. Он называет по имени одного из игроков и бросает ему мяч. Тот ловит и сразу же перебрасывает мяч игроку на противоположную сторону, назвав его по имени. Если играющий не поймал мяч, он выходит из игры, а право продолжать игру остается за командой, которая подавала мяч. Побеждает та команда, в которой осталось больше игроков.

25. «Зайчик». На площадке чертят большой круг. Одного из детей выбирают зайчиком, он идет в круг, а все участники игры стоят за кругом. Они бросают мяч друг другу, но так, чтобы он задел зайчика. Зайчик бегает по кругу, увертывается от мяча. Тот, кто запятнает его, встает на место зайчика в круг.

26. «Жмурки на месте».Жмурку ставят на середину игровой площадки, завязывают глаза, и он повертывается несколько раз вокруг себя. Играющие его спрашивают: «Где стоишь?» — «На мосту».— «Что продаешь?» — «Квас». — «Ищи три года нас!» После слов участники расходятся по площадке, жмурка идет их искать. Дети, пока их ищет жмурка, не сходят со своих мест, но они могут приседать, вставать на колени или четвереньки. Найденный игрок становится жмуркой только в том случае, если водящий его узнает и назовет по имени.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

Подвижные игры с элементами единоборств

1.Борьба за мяч. Стоящие друг против друга борцы держат мяч одинаковым захватом, а затем по сигналу каждый старается завладеть им и поднять над головой. Вместо мяча можно использовать гимнастическую палку, кусок веревки и т. п.

2. Борьба пальцами. Сидя или стоя друг против друга, согнутым в крючок средним пальцем зацепить одноименный палец соперника и тянуть на себя, заставляя его приподняться со стула или сдвинуть с места. Запрещается вращать рукой в захвате. Это уже запрещенный прием.

3. Борьба руками. Сидя друг против друга, поставить руку на локоть и, обхватив большой палец товарища, стараться пригнуть его руку вниз. В качестве опоры для локтя может быть стол, колени своей согнутой ноги (борьбу можно проводить и лёжа на животе друг против друга)

4. «Петушиный бой». Стоя друг перед другом на одной ноге, захватить рукой голень своей одноименной ноги, а другую руку заложить на спину. Передвигаясь в таком положении, толчками плечом или грудью заставить противника коснуться земли другой ногой.

5. «Кто кого?».Стать лицом друг к другу, ноги одна за другой на одной линии, руки ладонями вперед перед грудью. Толчками ладонями в ладони соперника (в сочетании с обманными движениями) заставить сойти его с места.

6. «Третий лишний». Расположиться по кругу парами, стоя друг за другом. Вне круга находятся два игрока, один из которых убегает, а второй должен его»осалить». Убегающий старается встать перед любой парой и таким образом сделать «лишним» стоящего сзади. Эта игра развивает быстроту, реакцию.

7. Борьба за территорию. Участники команды берут друг друга под руки и соединяют свои кисти на животе в замок, затем сближаются с шеренгой соперников и по сигналу начинают теснить их. Проигравшей считается команда, отступившая за обозначенную границу или разорвавшая свою шеренгу. В этой игре запрещается поднимать руки.

8. «Краб».Первый игрок наклоняется вперед, обхватывая туловище партнера, соединяет руки в замок на его поясе. Задач не дать коснуться спины первого игрока третьему, свободному игроку. Игроки в паре маневрируют, впереди стоящий своими активными действиями (расставлением рук, захватами) препятствует выполнению задачи третьим игроком.

9.»Сильный бросок». Играющие, разделившись на две команды, встают одна против другой на расстоянии 20 м за линиями. Впереди, в трех метрах от каждой линии, провидится ещё по одной параллельной черте. Посредине площадки – баскетбольный мяч, а у всех игроков – по одному малому мячу. По сигналу играющие (в произвольной форме) бросают мячи в баскетбольный мяч. Стремясь перекатить его за черту противника. Выигрывает та команда, перекатившая мяч первой.

10. «Янусы». Станьте спиной друг к другу, переплетите руки и устройте забеги на 20-25 метров. Сначала один бежит лицом, а другой спиной вперёд, потом – наоборот. Побеждает та пара , которая быстрее пробежала вперед и назад.

11. «Кто сильнее?» Ученики делятся на две команды. Посередине площадки рисуют 5-6 кружков. В каждый кружок кладут по верёвочному кольцу (диаметром 30 м). На расстоянии 2 метров по обе стороны от кружков проводят по контрольной черте. Ребята, по 5-6 человек из каждой команды, подходят к кружкам и, составляя пары, берут верёвочные кольца правой (левой) рукой. Каждый из составляющих пару игроков по сигналу старается перетянуть проводника за свою контрольную черту. Перетянувший получает для своей команды очко. Команда, набравшая большее количество очков , выигрывает.

12. «Точный поворот». На площадке стоит стул. Желающий принять участие в игре садится на него и закрывает глаза. Затем встает и делает 4-5 шагов вперед, поворачивает направо,

снова делает столько же шагов и опять поворачивает направо. После чего игрок, не открывая глаз, пытается вернуться и сесть на стул. Кому это удается , тот и победитель.

13. «Кто быстрей». Это испытание для мышц предплечья. Соперники берут за угол большой лист или старую газету и по команде начинают комкать её одной рукой . Победителем считается тот, кто первым соберет бумагу в кулак.

14. Накручивание шнура. Сильные пальцы нужны в любом виде спорта. Возьмите круглую палку длинной 40 см и диаметром 5 см, в середине её проделайте отверстие, проденьте в её шнур 80 см с узлом на конце. На другом конце закрепите груз массой 6-8 кг. Теперь, стоя на возвышении, усилиями одних только пальцев намотайте на палку шнур до конца. Затем, вращая палку в противоположном направлении, отпустите груз в исходное положение и, не делая паузы для отдыха, повторите упражнение. Победит тот, кто сделает больше повторов этого упражнения.

15.Борьба коленями. Сядьте друг против друга так, чтобы вы могли поставить свои колени между коленями партнера и наоборот. Если ваши колени находятся внутри, то вы пытаетесь ими развести в стороны ноги соперника. Побеждает тот, кто смог раздвинуть колени соперника на расстояние, равное ширине двух ладоней. Сдвигать с места ступни ног запрещается.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Динамика развития физических качеств и движений детей

Физическое качество	**Значимость для развития ребенка**	**Средства определения физических качеств**	**Примерные нормативы**				
			Возврат				
			3 года	**4 года**	**5 лет**	**6 лет**	**7 лет**
			Определяется на основе физических качеств				
Умение владеть своим телом - это способность воспринимать и ощущать собственные движения в окружающей обстановке на основе пластичности нервной системы.	Умение владеть своим телом в экстремальных ситуациях помогает быстро ориентироваться и обеспечивать свою безопасность. Умение владеть своим телом - это всегда координация собственных движений, своевременная группировка и расслабление мышечной и нервной систем, способность быть гибким, пластичным, сильным, ловким и уравновешенным. Поэтому оно включает все предыдущие физические качества, а также психологические: внимание, быстроту мышления и реакции, наглядно-образное и логическое мышление, силу воли, смекалку и находчивость.	Кувырки	Группировки, перекаты из разных положений	группировки, перекаты, кувырки-перекаты вперед, с места и с продвижением вперед, несколько раз подряд	группировки, перекаты, кувырки-перекаты вперед, с места	группировки, перекаты, кувырки-перекаты вперед, с места и с продвижением вперед	группировки, кувырки-перекаты вперед-назад, акробатические кувырки без опоры на голову с положения приседе с места, и с продвижением вперед

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

ТЕСТИРОВАНИЕ
20___-20____ учебный год

Тренер_____

Вид спорта_____ Группа_____

№ п/п	Ф.И. учащегося	Месяц	Полных лет	Бег 30 м (с)		Бег 90 м (с)		Прыжок в длину с места (см)		Подъем туловища (раз)		Сумма баллов
				Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы	
1		сентябрь										
		май										
2		сентябрь										
		май										
3		сентябрь										
		май										
4		сентябрь										
		май										
5		сентябрь										
		май										
6		сентябрь										
		май										
7		сентябрь										
		май										
8		сентябрь										
		май										
9		сентябрь										
		май										
10		сентябрь										
		май										
11		сентябрь										
		май										
12		сентябрь										
		май										
13		сентябрь										
		май										
14		сентябрь										
		май										
15		сентябрь										
		май										

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Содержание диагностических тестов

1. Бег на 30м со старта

Задание выполняется на прямой плотной беговой дорожке (длинна не менее 40 м). В начале дорожка отмечается стартовая черта, а через 30 м – финишная. За линией финиша на расстоянии 5-7 м становится хорошо видный яркий предмет. Ребенок получает задание пробежать как можно быстрее до этого ориентира, чтобы предотвратить замедление бега перед финишем. По команде педагога «На старт!» ребенок принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш!», ребенок с максимальной скоростью стремится добежать до линии финиша. Педагог на линии финиша фиксирует результат.

2. Бег на 90м со старта

Задание выполняется на прямой плотной беговой дорожке (длинна не менее 100 м). В начале дорожка отмечается стартовая черта, а через 90 м – финишная. За линией финиша на расстоянии 5-7 м становится хорошо видный яркий предмет. Ребенок получает задание пробежать как можно быстрее до этого ориентира, чтобы предотвратить замедление бега перед финишем. По команде педагога «На старт!» ребенок принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш!», ребенок с максимальной скоростью стремится добежать до линии финиша. Педагог на линии финиша фиксирует результат.

3. Подъем туловища из положения лежа на спине

Упражнения выполняются на поролоновом мате у гимнастической стенки. Ребенок садится на мат, руки на груди скрестно, ноги выпрямлены, стопы ног под нижней рейкой гимнастической стенки. Из исходного положения ребенок по команде «Марш!» ложится на спину; коснувшись плечами мата, поднимается в сед, выпрямляет руки, касается пальцами гимнастической стенки. На протяжении 30 секунд ребенок выполняет опускание – подъем туловища максимальное количество раз. Фиксируется число полных циклов (цикл считается завершенным, когда ребенок касается пальцами рук нижней рейки гимнастической стенки).

4. Прыжок в длину с места

Для проведения прыжков создаются необходимые условия: кладется гимнастический или поролоновый мат с разметкой через 10 см. Ребенок встает у линии старта, касаясь ее носками ног, делает сильный взмах руками и выполняет прыжок на максимальное расстояние от носков в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется 2 раза, фиксируется лучшая попытка.