

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Гнездышко»**

РАССМОТРЕНА  
на педагогическом совете  
МАДОУ «ДС «Гнездышко»  
протокол №1 от 31.08.2021

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
МАДОУ «ДС «Гнездышко»  
№ 125 от 31.08.2021



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
(физкультурно-спортивной направленности)  
«Общая физическая подготовка»**

**ФИО педагога: Фаткуллина В.И.  
Должность: инструктор по физической культуре  
Срок реализации: 1 год  
Возраст детей: 6-7 лет**

**г. Новый Уренгой  
2021 г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Ожидаемые результаты .....	4
<b>2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ .....</b>	<b>4</b>
2.1. Возрастные характеристики особенностей физического развития детей старшего дошкольного возраста.....	4
2.2. Структура занятий по программе .....	6
2.3.Содержание программы.....	7
<b>3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ .....</b>	<b>11</b>
3.1.Материально-техническая база.....	11
<b>ЛИТЕРАТУРА.....</b>	<b>11</b>

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Данная программа соответствует возрасту детей дошкольного возраста.  
*Направленность:* физкультурно – спортивная, «Общая физическая подготовка» (далее: ОФП).

Данная Программа является хорошей школой физической культуры и общей физической подготовкой, проводится с целью улучшения результатов уровня общей физической подготовленности воспитанников; желание заниматься физической культурой, достигать высоких результатов.

### **Основные задачи теоретических занятий:**

- дать необходимые знания по истории Олимпийского движения, теории и методике физической культуры,
- о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта,
- о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных тренажерах.

### **Общие задачи:**

#### **1. Спортивно-оздоровительное направление:**

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- совершенствование процесса физического воспитания, развития и обучения во внеурочной деятельности;
- подготовка спортивного резерва.

#### **2. Физкультурно-спортивное направление:**

- популяризация физкультуры и спорта; приобщение к ним детей;
- формирование навыков ЗОЖ.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными оздоровительными целями занятия.

Занятия с дошкольниками позволяют, не снижая общего эмоционального состояния, стимулировать активность каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей; дифференцированно подходить к оценке результатов его действий; не разочаровывать замечаниями и критикой, а дать возможность испытать приятное ощущение радости от выполненных им движений, радоваться успехам других и стремиться добиваться лучших результатов.

*Основными гигиеническими требованиями к проведению занятий являются*

1. Соответствующий уровень освещённости спортивного зала.
2. Соблюдение режима проветривания.
3. Регулярное проведение влажной уборки.
4. Обеспеченность спортивной формой и обувью.
5. Достаточность и безопасность спортивного оборудования.
6. Обеспечение рациональной двигательной активности на занятиях через смену деятельности.

Данная программа рассчитана на 1 учебный год.

Заниматься может каждый дошкольник, 6-7 лет, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Количество занятий- (2 раза в неделю).

Длительность занятия-25-30 минут.

Место проведения: спортивный зал МАДОУ «ДС» Гнездышко».

Оборудование и инвентарь соответствуют росту, весу и возрасту детей, их подготовленности.

Учитываются индивидуальные психофизиологические особенности ребенка.

## **1.2. Ожидаемые результаты**

Соотнесены с задачами и содержанием программы:

- увеличение числа детей, дополнительно и регулярно занимающихся физической культурой;
- улучшение результатов уровня общей физической подготовленности воспитанников;
- достижения воспитанников в спортивно-массовых мероприятиях города.

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Возрастные характеристики особенностей физического развития детей старшего дошкольного возраста**

На 6-м и 7-м году жизни двигательные возможности ребенка заметно расширяются. Дети в этом возрасте овладевают умением управлять своим вниманием, у них нормируется интерес не только к результату, но и к способу выполнения различных заданий, желанию научиться их выполнять умение оценивать успешность собственной деятельности, выявлять и исправлять свои ошибки.

Двигательная активность оказывает влияние на формирование психофизиологического статуса ребенка.

Существует прямая зависимость между уровнем физической подготовленности и психическим развитием ребенка, двигательная активность стимулирует перцептивные, мнемические и интеллектуальные процессы, ритмические движения тренируют пирамидную и экстрапирамидную системы. Дети, имеющие большой объем двигательной активности в режиме дня, характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями состояния ЦНС, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышенной иммунной устойчивостью, низкой заболеваемостью простудными заболеваниями.

Увеличение на 6-7-м году жизни подвижности, силы и уравновешенности процессов возбуждения и торможения ЦНС, а также функциональная зрелость мышечной системы обеспечивает значительное повышение уровня развития быстроты двигательных действий. Скрытый период двигательной реакции с возрастом укорачивается, время реакции руки меньше, чем время реакции ноги. В данном возрасте упражняемость детей в разнообразных бытовых, игровых движениях оказывает тренирующее воздействие на данные группы мышц и двигательные центры коры головного мозга.

Наряду с быстротой в старшем дошкольном возрасте активно развивается мышечная сила. В то же время, следует отметить, что в старшем дошкольном возрасте детям не всегда удается мобилизовать мышечные усилия в нужный момент, поэтому результаты проявления чистого качества силы при выполнении движений сложны даже для детей этого возраста. Значительно успешнее дети выполняют задания, которые дают возможность комплексного проявления работы нескольких мышечных групп. В данном возрасте в основном используются упражнения, требующие совместного проявления силы и быстроты движения.

По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна). Могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

В целом ребенок 6-7 лет осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения.

К 6-7 годам ребенок уверенно владеет культурой самообслуживания: может самостоятельно обслужить себя, обладает полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены; определяет состояние своего здоровья (здоров он или болен), а также состояние здоровья окружающих; может назвать и показать, что именно у него болит, какая часть тела, какой орган; владеет культурой приема пищи; одевается в соответствии с погодой, не переохлаждаясь и не утепляясь чрезмерно. Старший дошкольник уже может объяснить ребенку или взрослому, что нужно сделать в случае травмы (алгоритм действий) и готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть глаза, промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью) в подобных ситуациях.

В основе произвольной регуляции поведения лежат не только усвоенные (или заданные извне) правила и нормы. Расширяется мотивационная сфера дошкольников 6-7 лет за счет развития таких социальных по происхождению мотивов, как познавательные, просоциальные (побуждающие делать добро), а также мотивов самореализации. Поведение ребенка начинает регулироваться также его представлениями о том, «что такое хорошо и что такое плохо». С развитием морально-нравственных представлений напрямую связана и возможность эмоционально оценивать свои поступки. Ребенок испытывает чувство удовлетворения, радости, когда поступает правильно, «хорошо». Он чувствует смущение, неловкость, когда нарушает правила, поступает «плохо». Общая самооценка детей представляет собой глобальное, положительное недифференцированное отношение к себе, которое формируется под влиянием эмоционального отношения со стороны взрослых.

К концу дошкольного возраста происходят существенные изменения в эмоциональной сфере. С одной стороны, у детей этого возраста более богатая эмоциональная жизнь, их эмоции глубоки и разнообразны по содержанию. С другой стороны, они более сдержаны и избирательны в эмоциональных проявлениях. Продолжает развиваться способность детей понимать эмоциональное состояние другого человека - сочувствие - даже тогда, когда они непосредственно не наблюдают его эмоциональных переживаний. К концу дошкольного возраста у них формируются обобщенные эмоциональные представления, что позволяет им предвосхищать последствия своих действий. Это существенно влияет на эффективность произвольной регуляции поведения - ребенок не только может отказаться от нежелательных действий или вести себя «хорошо», но и выполнять неинтересное задание, если будет понимать, что полученные результаты принесут кому-то пользу, радость и т.п. Благодаря таким изменениям в эмоциональной сфере поведение дошкольника становится менее ситуативным и чаще выстраивается с учетом интересов и потребностей других людей.

Сложнее и богаче по содержанию становится общение ребенка со взрослым. По-прежнему нуждаясь в доброжелательном внимании, уважении и сотрудничестве взрослого, ребенок при этом стремится как можно больше узнать о нем, причем круг его интересов выходит за рамки конкретного повседневного взаимодействия. Развитие общения детей со взрослыми к концу 7-го года жизни создает отчасти парадоксальную ситуацию. С одной стороны, ребенок становится более инициативным и свободным в общении и взаимодействии со взрослым, с другой, очень зависим от его авторитета. Для него чрезвычайно важно делать все правильно и быть хорошим в глазах взрослого.

Большую значимость для детей 6-7 лет приобретает общение между собой. Их избирательные отношения становятся устойчивыми, именно в этот период зарождается детская дружба. Дети охотно делятся своими впечатлениями, высказывают суждения о событиях и людях, расспрашивают о том, где были, что видели и т.п., то есть участвуют в ситуациях «чистого общения», не связанных с осуществлением других видов деятельности. При этом они могут внимательно слушать друг друга, эмоционально сопереживать рассказам друзей. Дети продолжают активно сотрудничать, вместе с тем, у них наблюдаются и конкурентные отношения - в общении и взаимодействии стремятся, в первую очередь, проявить себя, привлечь внимание других к себе. Однако у них есть все возможности придать такому соперничеству продуктивный и конструктивный характер, и избегать негативных форм поведения.

## 2.2. Структура занятий по программе

### **Теоретическая подготовка:**

1. Общефизическая подготовка
2. Подвижные игры
3. Ознакомление с элементами и упражнениями из видов легкой атлетики
4. Знакомство с элементами и упражнениями из других видов спорта
5. Участие в городской Спартакиаде среди воспитанников дошкольных учреждений г. Новый Уренгой
6. Диагностический контроль
7. Особенности развития физических качеств дошкольников

Программа рабочей общеразвивающей программы дополняет материал, который дети изучают в процессе непосредственной образовательной деятельности физической культуры в детском саду, с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года, и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Педагог должен систематически оценивать реакцию детей на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием детей, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у детей необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

### **Формы обучения:**

- специально организованные занятия;
- игровые упражнения (групповые, подгрупповые и индивидуальные);
- беседы;
- эстафеты;
- участие в олимпиадах,
- викторинах физкультурно-спортивного направления и др.

На каждой встрече с воспитанниками рекомендуется разыгрывать *мотивационные сюрпризные моменты*. Объяснения педагога сопровождаются показом и выполнением необходимых действий с мячом и др. предметами. Ребята благодаря приему подражания оказываются вовлеченными в совместное игровое действо.

Известно, что в дошкольном возрасте в восприятии ребенка доминирующую роль играют чувственные, зрительные образы, поэтому любое *словесное объяснение* сопровождается *наглядным показом взрослого и многократным повторением самых простых действий*. Чем проще и доступнее будут объяснения, тем прочнее станут двигательные навыки детей. Характерная особенность спорта - *соревновательная* деятельность. Она реализуется в соревнованиях самого различного назначения, организуемых на основе последовательно повышающего ранга с установкой на достижение максимально высокого результата.

*В программу дополнительной общеразвивающей подготовки входят:*

- Основные движения (строевые упражнения, ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, ползание и лазанье, бросание, ловля, метание, ритмическая гимнастика);
- Строевые упражнения (гимнастика, легкая атлетика, фитнес и др.);
- Спортивные игры (элементы баскетбола, футбола, волейбола, бадминтон, и др.).

Для закрепления интереса к спорту устраиваются соревнования по видам спорта с участием детей и взрослых.

### **Каждое практическое занятие состоит из трёх частей:**

- Вводная, подготовительная.
- Основной
- Заключительной

## Структура занятий:

### **Водная часть:**

Цель: разогрев мышц и суставов, подготовка детей эмоционально к предстоящему занятию, мотивация на предстоящую работу.

Содержание: в течение 5-10 минут произвести разминку, т. е. выполнить вначале более легкие физические упражнения. По своему типу упражнения, выполняемые во время разминки, такие же, как и во время основной части; отличается лишь их интенсивность. Например, медленная ходьба приемлема как тип упражнений, выполняемых в качестве разминки перед бегом. Она позволяет сердечной мышце и другим мышцам, а также легким и суставам адаптироваться к увеличению физической нагрузки. Кроме того, разминка или согревание мышц и суставов помогает предотвратить возможные травмы. После разминки следует провести легкую растяжку мышц.

### **Основная часть:**

Цель: развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), совершенствование спортивной техники и анализаторных функций организма, интенсивное формирование двигательного воображения - основы, осмысленной моторики, воспитание волевых качеств.

Содержание: физические упражнения, подводящие упражнения, работа на тренажерах, выполняемые в режиме непрерывного ритмического движения. В процессе выполнения этих упражнений задействуются крупные группы мышц, что позволяет за счет увеличения притока кислорода обеспечивать нужный энергетический потенциал для выполнения их в течение необходимого времени.

Игровые задания и подвижные игры, выполняя которые ребенок преодолевает стереотип движения с данным предметом.

### **Заключительная часть:**

Цель: обеспечение постепенного перехода от возбужденного состояния к относительно спокойному, переключение на другую деятельность.

Содержание: упражнения на развитие внимания, упражнения на восстановление дыхания, релаксация, упражнения на развитие гибкости.

### **Формы подведения итогов:**

С целью участия развитие интереса у учащихся к спорту и физической культуре воспитанники участвуют в городских спортивных соревнованиях.

Рабочая программа дополнительного образования включает в себя контрольные испытания в начале и конце учебного года, с целью выявления физических качеств у воспитанников.

### **Результаты мониторинга**

- отслеживаются в соответствии с таблицами оценок физической подготовленности детей.
- знания, умения, навыки полученные на секции дети закрепляют на городской Спартакиаде г.Новый Уренгой среди детских дошкольных учреждений города.

## 2.3. Содержание программы

### Учебно-тематический план

ОКТАБРЬ			
ЗАНЯТИЯ	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	ЦЕЛЬ	КОЛ-ВО ЗАНЯТИЙ
	<i>Диагностирование детей. Стартовая. (Приложение)</i>	Выявить детей с высокими показателями	2
	<i>Беседа на тему: «Физическая культура и спорт в России». Просмотр презентации»</i> Об истории Олимпийского	Расширять представления детей о физической культуре, об Олимпийском движении, о	2

	движения. Правила безопасности во время занятий ОФП.	значении, пользе занятий физической культурой.	
	<p><b>Беседа на тему:</b></p> <p>-Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, техника безопасности на занятиях, личная гигиена.</p> <p>-Техника безопасности при проведении подвижных игр, занятий.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Ловишки с мячом».</p>	<p>Познакомить с правилами поведения во время проведения кружковых занятий.</p> <p>Закреплять гигиенические правила занятий физическими упражнениями.</p> <p>Рассказать детям о правилах поведения во время подготовки к соревнованиям, тренировок, места занятий, оборудовании, инвентаре на занятиях в кружке физической подготовки.</p>	1
<b>Общая физическая подготовка</b>	<p><b>Развитие двигательных качеств</b></p> <p>1.Пробегание отрезков по 6-10 м,</p> <p>2.Прыжки:</p> <p>- с места;</p> <p>-с доставанием подвешенных предметов.</p> <p>- в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.</p> <p>- со скакалкой.</p> <p>3.Бег с ускорением из различных исходных положений.</p> <p><b>Метание мяча в цель с места и в движении.</b></p>	Улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков владения мячом, в соответствии с установкой игровой ситуации.	3
<b>НОЯБРЬ</b>			
<b>«Копилка подвижных игр»</b>	<p><b>«Подвижные игры на любой день»:</b></p> <p><b>Игры с мячами:</b></p> <p>«Догони мяч»; «Попади в цель»; «Быстрый мячик»; «Ловкая пара» (с мячом, зажатым между колен); «Пятнашки с мячом», «Сбей предмет».</p> <p><b>Игры на улице:</b></p> <p>«Раздавить шарик соперника»; «Картошка в ложке»; «Не хуже кенгуру»; «Бильбоке».</p> <p><b>Игры зимой:</b></p> <p>«Вышибалы со снежками»; «Снежный футбол»; «Салки снежками»; «Кто дальше».</p>	<p>Упражнять детей в забрасывании мяча в сетку.</p> <p>Закреплять прыжки с мячом между колен.</p> <p>Развивать ловкость, прыгучесть; глазомер через подвижные игры.</p> <p>Тренировать скорость реакции на звуковой сигнал.</p> <p>Развивать интерес и желание заниматься физической культурой.</p>	1
<b>«Веселые соревнования»</b>	<p><b>Легкоатлетическая эстафета</b> (разновидности бега, прыжков). Подготовка к городским соревнованиям. Участие в соревнованиях</p>	<p>Развивать глазомер, быстроту, скорость реакции.</p> <p>Подготовка команды к городской Спартакиаде по легкой атлетике среди детских дошкольных учреждений.</p> <p>Воспитывать дружеские взаимоотношения в коллективе.</p>	4
	<p><b>Комбинированная эстафета</b> (разновидности бега, прыжков). Подготовка к городским соревнованиям. Участие в соревнованиях</p>	<p>(Подготовка команды к городской Спартакиаде среди детских дошкольных учреждений)</p> <p>Продолжать развивать ловкость, быстроту реакции.</p>	4

		Развивать глазомер. Тренировать скорость реакции на звуковой сигнал. Подготовка к участию в городской спартакиаде.	
<b>ДЕКАБРЬ</b>			
<b>«Веселые соревнования»</b>	<i>Подготовка к соревнованиям по прыжкам в длину. Подготовка и участие в соревнованиях.</i>	(Подготовка команды к городской Спартакиаде среди детских ДООУ)	4
<b>«Стретчинг для детей»</b>	<b>Игровой стретчинг.</b> Упражнения на развитие скоростно-силовых упражнений: прыжков, метаний и пр. (Приложение №2): «Утенок крик»; «Ходьба»; «Бабочка»; «Змея»; «Велосипед»; «Птица»; «Кошка»; «Веточка»; «Рыбка».	Обучение детей различным видам имитационных движений игрового стретчинга. Обращать внимание детей на точность выполнения движений, передачу характерных особенностей образов; содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Развивать двигательную, творческую деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакциями, ориентировку в движении и пространстве.	2
<b>Джоггинг для детей</b>	<b>«Эффективный шаг»;</b> <b>«Бег трусцой на любой почве».</b>	Развивать двигательную активность у детей.	2
<b>ЯНВАРЬ</b>			
<b>Занятие на тренажерах</b>	<b>«Мой друг-тренажерик»</b>	Развивать физические качества детей, умение пользоваться тренажерами; укреплять мышцы ног, спины, рук; внимание, ловкость, выносливость.	2
<b>Динамический час на улице в зависимости от погодных условий</b>	<b>Легкая атлетика:</b> -разновидности бега, прыжков, метания и др.) <b>Катание на санках и ледянках-</b> (спуски, подъемы и др.)	Закрепить умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре с выполнением заданий, прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед, научиться метать в цель правой, левой руками. Воспитывать целеустремленность, устойчивый интерес к выполнению физических упражнений.	4
<b>ФЕВРАЛЬ</b>			
<b>Школа мяча</b>	<b>Занятие с использованием мячей-фитболов:</b> -Упражнения с использованием мячей-фитболов; -Игры-эстафеты с мячами-фитболами; -Подвижные игры с мячами-фитболами.	Закрепление умений и навыков, приобретенных в процессе образовательной деятельности, факультативе. Укрепление здоровья детей.	2

	<p><b>Обучение способам действия:</b>  <b>-с баскетбольным мячом</b>  <i>Познакомить детей с правилами передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину и умение их применять в игровой ситуации.</i>  <i>Дать детям представление о сущности игры в баскетбол, ее правилах (ведение мяча двумя и одной рукой, передача мяча в статическом положении и при движении, броски в щит и корзину и т.д.)</i></p> <p><b>Подготовительная работа:</b>  - Отбивание мяча двумя руками (по очереди) на месте.  Ведение мяча, передвигаясь шагами,  Ведение мяча, передвигаясь бегом по прямой.  Ведение мяча, передвигаясь со сменой направления  Ведение мяча при противодействии другого игрока.  <b>Игры</b> «Успей поймать»; «Гонка мячей по кругу»; «Передача мяча»;  «Передача мяча парами при противодействии защитника».</p>	<p>Учить ребенка правильно держать мяч; встречать мяч руками следить за его полетом.  Учить передаче мяча сначала двумя руками, а потом правой и левой; ведению мяча.  Учить ребенка правильно держать спину, технике передачи, ловли, ведения и бросков мяча.  Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.  Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.</p>	4
	<p><b>Обучение способам действия:</b>  <b>-с волейбольным мячом.</b>  <b>Подготовительная работа:</b>  -в упражнениях на месте;  -в движении, с дополнительными заданиями;  - передаче мяча;  - в сочетании разных действий с мячом и без мяча.  <b>Игры</b> «Успей поймать»; «Гонка мячей по кругу»; «Передача мяча».</p>	<p>Учить ребенка правильно держать мяч; встречать мяч руками следить за его полетом.  Учить передаче мяча сначала двумя руками, а потом правой и левой.  Учить ребенка правильно держать спину, технике передачи, ловли, бросков мяча.  Развивать умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.</p>	4
	<p><b>Обучение способам действия</b>  <b>- с футбольным мячом:</b>  -в упражнениях на месте;  -в движении, с дополнительными заданиями;  - передаче мяча;  - в сочетании разных действий с мячом и без мяча.  <b>Игры</b> «Успей поймать»; «Гонка мячей по кругу»; «Передача мяча»;  «Передача мяча парами при противодействии защитника»;  Ведение мяча с изменением:  -направления движения;  -скорости передвижения.</p>	<p>Учить ребенка правильно держать мяч; встречать мяч ногой, отбивать, следить за его полетом.  Учить передаче мяча.  Развивать чувство коллективизма.  Воспитывать желание заниматься и соревноваться в команде.</p>	6

	Проведение занятий - тренировок по подготовке к городским соревнованиям по мини - футболу. <i>Подвижная игра «Мы футболисты»</i>		
<b>МАРТ</b>			
<b>Веселая скакалочка</b>	-ОРУ со скакалкой; - Разные виды прыжков со скакалкой (стоя на месте, в движении); - Игры со скакалкой.	Упражнять детей в прыжках через скакалку; закреплять знания и умения, приобретенные в процессе образовательной деятельности.	4
<b>Игры-эстафеты</b>	<b>С мячом:</b> «Бег с тремя мячами»; «Гонка мячей под ногами»; «Гонка мячей»; «Передал-садись!» «Веселый хоккей»; «Боулинг»; «Возьми мяч из обруча» <b>С обручем и скакалкой:</b> «Бег в обруче»; «Переправа»; др.	Закреплять знания и умения в упражнениях с разными видами мячей, спортивным снаряжением.	3
<b>АПРЕЛЬ</b>			
<b>Игры-эстафеты (продолжение)</b>	Подготовка к городской спартакиаде соревнования «Веселые старты»	(Подготовка команды к городской Спартакиаде среди детских ДОУ) Продолжать развивать ловкость, быстроту реакции. Развивать глазомер. Тренировать скорость реакции на звуковой сигнал.	6
<b>«В здоровом теле-здоровый дух»</b>	Контрольные испытания. Тестирование детей на определение физических способностей детей. <b>Диагностирование детей.</b>	Определить уровень физической подготовки детей	4
			<b>64</b>

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Материально-техническая база

- Музыкальный центр
- Ноутбук
- Телевизор
- Детские тренажеры
- Спортивное оборудование:
  - разные виды мячей;
  - скакалки;
  - маты;
  - нестандартное спортивное оборудование;

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Волошина Л.И. «Программа и технологии физического воспитания детей».
2. Журнал «Инструктор по физической культуре», №3/ 2011
3. Елисеева Е. И., Родионова Ю. Н. Ритмика в детском саду. Методическое пособие для педагогов в ДОУ. – М.: УЦ «Перспектива», 2012. – 104 с.
4. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет. – Аркти, Москва 2012
5. Интернет ресурсы.
6. Степаненкова. Э. Я. Сборник подвижных игр / Автор-сост.