

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 393 г. Челябинска»
(МБДОУ «ДС № 393 г. Челябинска»)

ул. Комарова, д. 112-Б, г. Челябинск, Челябинская область, 454071
тел. 8(351)772-63-22, 8(351)772-63-28, e-mail: infosad393@yandex.ru, сайт: <https://dc393.ru/>
ОКПО 36917435, ОГРН 1027403778159, ИНН/КПП 7452019426/745201001

Принята на заседании
Педагогического совета №1
от 29.08.2024г.
Протокол №1

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

«ДС № 393 г. Челябинска»

М.Н. Платонова



Программа

физкультурно-спортивной направленности

Укрепление физического здоровья детей 6-7 лет

Возраст детей, на которых рассчитана программа – 6-7 лет

Разработана
Мудрой Еленой Петровной
инструктором по физической культуре
МБДОУ «ДС №393 г. Челябинска»

Содержание программы

Информационная карта	3 стр.
Пояснительная записка	4 стр.
Цель и задачи	6 стр.
Характеристика возрастных особенностей воспитанников 6-7 лет	8 стр.
Технологии и методы	10 стр.
Содержание программы	11 стр.
Формы подведения итогов реализации программы	11 стр.
Учебно-тематический план	12 стр.
Методы контроля и управления образовательным процессом	13 стр.
Условия и средства обучения	17 стр.
Литература	18стр.
Приложение 1	20 стр.
Приложение 2	51стр.

Информационная карта

Образовательная область – физическая культура

Направление деятельности – физкультурно-спортивное

Способ освоения содержания образования – репродуктивный, творческий

Уровень освоения содержания программы – дошкольное образование

Уровень реализации программы – дошкольное образование

Форма реализации программы – групповая, индивидуальная

Продолжительность реализации программы – одногодичная

Пояснительная записка

Программа «Укрепление физического здоровья детей 6-7 лет» предполагает процесс свободно избранного ребенком освоения знаний, способов деятельности, ценностных ориентаций, направленных на удовлетворение интересов личности, ее склонностей, способностей и содействующей самореализации. Она дает возможность каждому ребенку удовлетворить свои индивидуальные познавательные, эстетические, творческие, спортивные запросы, решает задачи укрепления здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания, социализацию и адаптацию к жизни в обществе.

В данной программе соблюдается педагогическая структура, которая

- максимально приспосабливается к запросам и потребностям воспитанников;
- обеспечивает психологический комфорт для всех воспитанников и личностную значимость;
- дает шанс каждому открыть себя как личность;
- предоставляет возможность творческого развития по силам, интересам и в индивидуальном темпе;
- налаживает взаимоотношения всех субъектов дополнительного образования на принципах реального гуманизма;
- активно использует возможности окружающей социокультурной и духовной жизни;
- побуждает воспитанников к саморазвитию и самовоспитанию, к самооценке и самоанализу.

Занятия по данной программе создают юному человеку условия, чтобы полноценно прожить пору детства. В детском саду ребенок реализует себя, приобретает новые двигательные навыки, которые используются затем в игровой деятельности, переносятся на действия с предметами в быту, становятся важными составными компонентами их повседневного двигательного поведения, у него будет гораздо больше возможностей достичь в зрелом возрасте больших результатов, сделать безошибочный профессиональный выбор.

Физическая культура в нашем детском саду - это целенаправленный процесс, объединяющий воспитание, обучение и развитие личности ребенка. Это путь физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности.

Физкультурно-спортивные занятия раскрывают гармоничное физическое и личностное развитие ребенка, которому способствуют игровые формы организации двигательной деятельности детей. Во время игры в психике ребенка происходят значительные изменения, сознательное воспроизведение навыка движений, управление собственным поведением, формирование положительных взаимоотношений и благополучного эмоционального состояния. Подвижные игры с элементами спорта, как правило, предполагают изменяющиеся условия действий и связаны с проявлением двигательных способностей. В играх с элементами спорта совершенствуются чувства мышечных усилий, пространства, времени, функции различных анализаторов. Подвижные игры с элементами спорта позволяют овладевать разнообразными, достаточно сложными видами действий, проявлять самостоятельность, активность, творчество. Игры – эстафеты, подвижные игры с элементами спорта дают возможность каждому ребенку почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни: доброте, коллективизму, взаимопомощи.

Актуальность моей программы физкультурно-спортивной направленности «Укрепление физического здоровья детей 6-7 лет» состоит в том, что с одной стороны возрастает потребность государства в гражданах всесторонне развитых, особенно психически и физически, способных быстро социализироваться в интенсивно меняющихся учебных и производственных условиях, ведущих здоровый образ жизни. С другой стороны тенденция ухудшения состояния здоровья детей приобрела устойчивый характер: наблюдается неблагоприятная динамика основных показателей здоровья, увеличение удельного веса лиц с негармоничным физическим развитием, низким уровнем физической подготовленности и прогрессирующим дефицитом двигательной активности дошкольников. Сегодня становится очевидным, что оптимизация двигательного режима в МБДОУ может быть достигнута за счет создания условий и поиска эффективных путей укрепления здоровья.

Новизна основного содержания программы составляют подвижные игры, предусматривающие подготовку детей к овладению техническими элементами баскетбола, настольного тенниса, бадминтона. Многообразие подвижных игр дает возможность обеспечить реализацию всего спектра оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, кроме того, в дошкольном возрасте игра рассматривается как ведущий вид деятельности, удовлетворяющий основные потребности ребенка. Наряду с этим применяются средства гимнастики, упражнения игрового стретчинга и дыхательные упражнения, которые имеют выраженное оздоровительное влияние.

Практическая ценность программы «Укрепление физического здоровья детей 6-7 лет» для ребенка состоит в том, что будет сформирована привычка систематически заниматься физическими упражнениями, после обучения он сможет продолжить свои занятия в спортивной секции по своему интересу, дает возможность успешно выступать в соревнованиях районного и городского масштаба, интересно проводить свободное время с родителями. Игры с мячом не только интересное развлечение: в значительной мере они способствуют развитию координации движений, что очень важно при обучении письму, рисованию, конструированию. Использование соревновательных, командных игр способствует воспитанию положительных морально-волевых качеств у детей. Преодоление в команде различных трудностей, достижение общего командного результата – все это сплачивает детский коллектив.

Педагоги и инструкторы по физической культуре МБДОУ могут использовать данную программу в своей практической деятельности.

Ожидаемые результаты:

- Будут внедрены в образовательный процесс занятий технологии, обеспечивающие совершенствование физических качеств.
- Показатель высокого уровня развития физических качеств у детей увеличится на 40 %.
- Будет снижение заболеваемости и формирование мотивации к здоровому образу жизни
- Будет обеспечено стабильное участие не менее 90% детей в городских спортивных, спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях.
- Вовлечение не менее 70% родителей к участию в совместных физкультурно-спортивных мероприятиях
- Воспитанники будут приобщены к систематическим спортивным занятиям и готовы продолжить свое обучение в спортивных школах

Цель и задачи реализации программы

Целью программы является укрепление физического здоровья детей 6-7 лет посредством обучения элементам спортивных игр через подвижные игры.

Задачи:

Оздоровительная:

- укрепление психического и физического здоровья детей, становление ценностей здорового образа жизни;
- повышение функциональных и адаптивных возможностей организма;
- гармоничное развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата, развитие всех групп мышц, формирование правильной осанки.

Образовательная:

- обогащение двигательного опыта старших дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов игр: баскетбола, настольного тенниса, бадминтона;
- овладение подвижными играми с правилами;
- освоение специальных знаний по играм: баскетбол, настольный теннис, бадминтон; по общей физической подготовке, дыхательной гимнастике;
- совершенствование двигательного опыта;
- развитие физических качеств.

Воспитательная:

- воспитание положительных черт характера и нравственно-волевых качеств;
- формирование интереса, выработка потребности и привычки в систематических занятиях физическими упражнениями.

Принципы организации содержания дополнительной образовательной программы:

принцип природосообразности - предусматривающий отношение к ребёнку как к части природы, осуществление образования в соответствии с законами развития детского организма, с учётом особенностей физического развития, состояния его здоровья;

принцип воспитывающего обучения - отражает необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребенка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе. Воспитание и обучение — две стороны единого процесса формирования личности;

принцип гуманизации педагогического процесса - развитие самой возможности приобретать знания и умения и использовать их в жизни. Ориентация на личностные интересы, потребности, способности ребенка;

принцип систематичности и последовательности предполагает такой логический порядок изучения материала, при котором знания опираются на ранее полученные;

принцип развивающего обучения - не только приобретаются знания, формируются умения, но и развиваются все познавательные психические процессы, связанные с ощущением, восприятием, памятью, вниманием, речью, мышлением, а также волевые и эмоциональные процессы, развивается личность ребенка в целом.

Возраст детей, участвующих в реализации программы физкультурно-спортивной направленности от 6 до 7 лет, имеющих I-II группы здоровья

Продолжительность реализации программы 1 учебный год. Общее количество часов 72.

Характеристика возрастных особенностей воспитанников 6-7 лет

У детей шестилетнего возраста интенсивно развивается память, внимание, воображение и речь. Физические упражнения содействуют рече - мыслительным и интеллектуальным процессам, позволяющим обучать ребенка чтению, письму и другим общеобразовательным навыкам. Отмечается быстрое развитие и совершенствование двигательного анализатора. Усвоение детьми навыков основных движений, овладение правильными способами их выполнения обогащает их двигательный опыт, необходимый в игровой и спортивной деятельности, разнообразных жизненных ситуациях труде и быту. Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются физические качества. Через знакомство с правилами игры ребенок начинает приобретать опыт, который ему необходим для выработки саморегуляции и самообучения. Дошкольники 6-7 лет приобретают привычку к здоровому образу жизни и овладевают основными когнитивными умениями:

- предсказывать последствия действия или события;
- проверять результаты собственных действий;
- управлять своей деятельностью.

Сила мышц увеличивается до 13-15 кг к 7 годам. Увеличение становой силы мышц ведет к укреплению мышц спины и живота, что позволяет сформировать навык правильной осанки. Это является результатом как регуляторного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

Сердечно-сосудистая система претерпевает морфологические и функциональные изменения, масса сердца увеличивается до 92,3 г у 6-7 летнего ребенка. Увеличивается сила сердечных сокращений, повышается работоспособность сердца. Нарастают глубина и легочная вентиляция, а так же укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы. Это свидетельствует о расширении двигательных возможностей. В процессе развития у ребенка увеличиваются морфологические и функциональные возможности: повышается тренированность мышц, работоспособность, совершенствование организма. Седьмой год жизни является критическим этапом в процессе возрастного развития. Происходит не только количественный рост, но и перестройка функций организма. Возраст 6-7 лет отличается наибольшей интенсивностью и гармоничностью физического, здоровьесберегающего и умственного развития.

Во время выполнения движений детьми 6-7 лет, педагог активно формирует у них нравственно-волевые качества. Свобода применения, достаточно освоенных двигательных навыков в разных ситуациях, создает большие возможности для проявления детьми активности, инициативы, творчества.

Ключевые слова:

- Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.
- Двигательная активность – сумма движений, выполняемая ребенком в процессе жизнедеятельности.
- Игра – вид деятельности, который является отражением реальной жизни и удовлетворяет потребность человека в отдыхе, развлечении, познании, развитии физического и психического потенциала.
- Подвижные игры – игры с правилами, в основе которых лежат разнообразные движения.
- Круговая тренировка – это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (слитное или с интервалами) повторение нескольких видов физических упражнений, подобранных и объединенных в комплекс в соответствии с определенной схемой.
- Физическая подготовленность – объём сформированных двигательных умений и навыков, а также уровень развития физических качеств.
- Выносливость – это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности.
- Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.
- Гибкость – способность выполнять движение с большой амплитудой.
- Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.
- Координационные способности – это психо-физические качества, позволяющие выполнять движения с большой точностью по амплитуде, направлению, темпу, развиваемым усилием и другими характеристикам.

В программе процесс воспитания и обучения строится на общепедагогических принципах: систематичности, сознательности, активности, наглядности, доступности, индивидуализации и постепенного повышения требований.

Программа обеспечивает максимальную вариативность использования содержания (спортклуб, учебные занятия, утренняя гимнастика, лечебная физкультура, индивидуальная работа, самостоятельная двигательная деятельность, прогулки).

Технологии и методы реализации программы

При реализации программы физкультурно-спортивной направленности «Укрепление физического здоровья детей 6-7 лет» используются технологии, ориентированные на формирование общекультурных компетенций воспитанников:

- Технология развивающего обучения;
- Технология индивидуализации обучения;
- Личностно -ориентированная технология;
- Технология компетентного и деятельностного подхода;
- Информационно –коммуникационная технология.

В обучении используются методы:

- наглядные (активирует развитие сенсорных способностей, дает представление о движении). Педагог применяет образы и ситуации, наглядный материал: презентации, фотографии, книги, иллюстрации;
- словесные (сознательное выполнение двигательного упражнения). Педагог проводит занятия в сопровождении рассказа, во время которого детям предлагается выполнить упражнение;
- практические (проверка правильности восприятия движений на собственных мышечно-моторных ощущениях).

Практический метод характеризуется проведением упражнений в игровой (образной) форме, с использованием элементов соревнований и широко применяется в данной программе. Этот метод при обучении детей в игры с элементами спортивных игр даёт возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на меняющиеся условия, проявления творческой инициативы.

В программе используется метод проблемного обучения и воспитания, когда перед детьми ставится конкретная задача, которую они решают самостоятельно. Он требует тактичного руководства игры педагогом, который стимулирует и поощряет поиск выполнения упражнений.

Особенности методики разучивания упражнений:

- 1 этап - начальное разучивание двигательного действия.
- 2 этап - углублённое разучивание.
- 3 этап - закрепление и совершенствование (самостоятельное использование в играх).

Особое значение в проведении занятий имеет статус педагога, его знания, речь, эмоциональность, настроение, доброжелательность, активность, участие в выполнении своей задачи, умелое регулирование нагрузки и отдыха.

Содержание программы

Методические рекомендации к программе предлагают планы занятий спортивного клуба по обучению дошкольников. **Приложение 1.**

- элементам баскетбола через подвижные игры
- элементам настольного тенниса через подвижные игры
- элементам бадминтона через подвижные игры

Предложены конспекты для проведения занятий методом круговой тренировки в период общей физической подготовки. **Приложение 2.**

По окончании обучения занимающиеся получают знания, умения, навыки, развитие личностных качеств:

- знания о правилах личной гигиены на занятиях физическими упражнениями;
- знания и умения по круговой тренировке, по адаптированному стретчингу, дыхательной гимнастике;
- умение хорошо ориентироваться в зале при проведении подвижных игр;
- знания, умения и навыки по элементам игр в баскетбол, бадминтон, настольный теннис;
- умение выполнять нормы ОФП, соответствующие данному возрасту;
- развитие активности, самостоятельности, творчества, умения действовать в коллективе;
- развитие интереса и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия с детьми разнообразны **по форме**: тренирующие, тематические, игровые, контрольно-проверочные, индивидуальные. Теоретические занятия в форме бесед.

Разработана **диагностика** уровня развития физической подготовки детей 6-7 лет, которая оценивает объём сформированных двигательных навыков и умений, уровень развития физических качеств (выносливость, сила, скорость, гибкость, координация).

Разработана **диагностика** физической подготовленности детей при обучении игры в баскетбол, настольный теннис, бадминтон.

Формы подведения итогов реализации программы

Формы подведения итогов реализации образовательной программы – участие в районных соревнованиях «Малышок», в городском празднике, посвященном Дню Космонавтики, городских лыжных соревнованиях спартакиады г. Челябинска, легкоатлетической эстафете по программе городской спартакиады г. Челябинска среди дошкольников, «Лыжня России» среди детей дошкольных образовательных учреждений, показательные выступления на праздниках, выполнение норм общефизической подготовки, успешное тестирование норм ГТО.

Для реализации программы в МБДОУ созданы условия: имеется спортивно-музыкальный зал, в котором есть весь необходимый инвентарь и оборудование - большие и маленькие резиновые мячи, баскетбольные мячи, ракетки для бадминтона, воланы, ракетки для настольного тенниса, шарики. Имеется спортивная площадка для занятий на воздухе, баскетбольная площадка, спортивные уголки в группах, где дети занимаются организованно, самостоятельно, и под наблюдением педагогов.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Общее количество часов	Теоретические часы	Практические часы
1.	Техника безопасности и личная гигиена	1	1	
2.	Знания об играх	1	1	
3.	Гимнастика, гимнастика дыхательная	6		6
4.	Техника элементов игр: баскетбол настольный теннис бадминтон	18 18 8		18 18 8
5.	Игра по упрощённым правилам: баскетбол настольный теннис бадминтон	6 2 4		6 2 4
6.	Участие в мероприятиях	4		4
7.	Контрольные задания	2		2
8.	Индивидуальные занятия	2		2
	Всего часов	72		70

Методы контроля и управления образовательным процессом

Для определения уровня развития двигательных умений и навыков, физических качеств у воспитанников проводится педагогический мониторинг, который осуществляется в конце и начале учебного года. Основной формой выявления уровня развития физической подготовленности старших дошкольников являются контрольно – оценочные занятия. Методами контроля за результативностью образовательной деятельности является наблюдение педагога в ходе занятий, анализ подготовки и участия воспитанников в спортивных мероприятиях МБДОУ, района и города, оценка родителей, членов жюри, анализ результатов выступлений на городских спортивных соревнованиях.

**Протокол диагностики физической подготовленности при обучении элементам баскетбола,
настольного тенниса, бадминтона**

Группа: дети 6-7лет Возраст: подготовительная группа, конец учебного года

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Нормативы для оценки результатов при обучении элементам баскетбола, настольного тенниса, бадминтона													
		Элементы баскетбола								Элементы настольного тенниса				Элементы бадминтона	
		Возраст (лет, мес.)		Бросок мяча вверх 26-40раз		Отбивание мяча 26-40раз		Метание мяча на дальность 6-12 метров		Чеканка мяча 15-30раз		Ходьба с шариком 5м +5м с поворотом		Отбивание волана ракеткой (справился, не справился)	
		IX	V	IX	V	IX	V	IX	V	IX	V	XI	V	IX	V
1.															
2.															
3.															
4.															
5.															
6.															
7.															
8.															
9.															
10.															
11.															
12.															

Дата _____

Инструктор ФК _____

Диагностика физической подготовленности при обучении элементам баскетбола:

1. Оценка координации движений в баскетболе.

Предварительная работа: подготовка резиновых мячей диаметром 20 см.

Методика обследования: инструктор предлагает детям подбрасывать мяч вверх, не сходя с места; отбивать мяч не сходя с места.

Количественный показатель: для 6-7 лет - 26-40 раз

2. Оценка уровня сформированности скоростно-силовых качеств: метание мяча на дальность.

Предварительная работа: на спортивной площадке сделать разметку длиной 12 м., через каждые 50 см. Подготовить 3 маленьких мяча.

Методика обследования:

- После разминки инструктор предлагает ребёнку выполнить 3 броска.

Количественный показатель: для 6-7 лет - 6-12 м.

Диагностика физической подготовленности при обучении элементам настольного тенниса:

1. Оценка координации движений

Предварительная работа: подготовить ракетки и мячи для игры в настольный теннис

Методика обследования:

- ходьба с поворотом вокруг метки. Инструктор предлагает пройти по залу.

В правой вытянутой руке ребёнок держит ракетку на которой лежит мяч.

- чеканка мяча. Ребёнок ударяет ракеткой по летящему мячу.

Количественный показатель:

- ходьба: 5 м - в одну сторону, 5 м - в другую;

- чеканка: для 6-7 лет - 15-30 раз.

Диагностика физической подготовленности при обучении элементам бадминтона:

1. Оценка координации движений.

Предварительная работа: подготовить ракетки и воланы.

Методика обследования: дети стоят в шеренгу, на расстоянии вытянутых рук.

Ребёнок стоит лицом по направлению броска, левая нога впереди, правая сзади на носке. В правой полусогнутой руке - ракетка. Инструктор набрасывает волан на ракетку, ребёнок отбивает любым способом.

Качественный показатель:

- справился с упражнением;

- не справился с упражнением.

Условия и средства обучения

Для реализации дополнительной программы в МБДОУ созданы условия: имеется спортивно-музыкальный зал, в котором есть весь необходимый инвентарь и оборудование - большие и маленькие резиновые мячи, баскетбольные мячи, ракетки для бадминтона, воланы, ракетки для настольного тенниса, шарики. Имеется спортивная площадка для занятий на воздухе, баскетбольная площадка с баскетбольными кольцами, спортивные уголки в группах, где дети занимаются организованно, самостоятельно, и под наблюдением педагогов. В МБДОУ имеется мультимедийное оборудование.

Спортивное оборудование МБДОУ

Оборудование	Параметры	Количество
Мяч малый	диаметр 10-8 см.	20 шт.
Мяч для игры в баскетбол		6 шт.
Мяч большой	диаметр 20 см.	24 шт.
Мяч утяжеленный (набивной)	масса 0,5 кг.	4 шт.
Стол для игры в настольный теннис		1 шт.
Ракетки для игры в настольный теннис		12шт.
Шарики		12 шт.
Ракетки для игры в бадминтон		16 шт.
Воланы		20 шт.
Велотренажер		2 шт.
Беговая дорожка		1 шт.
Мешочек с грузом малый	масса 150-200 г.	16 шт.
Диск здоровья		4 шт.
Скамейка гимнастическая	длина 200см., ширина 24 см., высота 25, 30,40 см.	3шт.
Шведская стенка	высота 2,5м.	1шт.
Палка гимнастическая короткая	длина 75-80 см.	16 шт.
Мат гимнастический	длина 200 см., ширина 100 см., высота 7 см.	4шт.

Литература

1. Адашквичене Э.И. Баскетбол для дошкольников. - М.: Просвещение, 1983.
2. Адашквичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. - М, Просвещение, 1992.
3. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - Киев, 1987.
4. Вераксы Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.-336с.
5. Власенко Н.Э. 300 подвижных игр для дошкольников. - М.: Айрс-пресс, 2011.
6. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье. - М.: «Аркти», 2004.
7. Воронова Е.К. Игры-эстафеты для детей 5-7 лет.- М.: АРКТИ, 2010.
8. Глотова В.М., Черепанова О.А. Структура и содержание образовательной программы педагога дополнительного образования. - Челябинск, 2002.
9. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой. - М.: Просвещение, 1982.
10. Гришин В.Г., Осипов М.Ф. Малыши открывают спорт. - М.: Просвещение, 1978.
11. Желобкович Е.Ф. 150 эстафет для детей дошкольного возраста. - М.: Стрипторий, 2013.
12. Замотаева Н. Организация физкультурных занятий по принципу круговой тренировки. // Дошкольное воспитание.- 2001. № 5
13. Ключева М.Н. Корректирующая гимнастика для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада. - СПб, 2007.
14. Константинова А.И. Игровой стретчинг. - СПб, 1993.
15. Микляева Н.В. Физкультурно-оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований: методическое пособие/ Микляева Н.В. - М.: УЦ «Перспектива», 2011.
16. Орлов С. А. Самый сильный мальчик планеты. Силовая подготовка дошкольника. - Феникс - Москва, 2006.
17. Пирсон Алан, Хокинс Дэвид Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей 4-11 лет. - АСТ. - Астрель - Москва, 2011.
18. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
19. Рукова М. Дошкольное учреждение: оптимизация режима двигательной активности. // Дошкольное воспитание.- 1998. № 6

20. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет. - М.: Просвещение, 2005.
21. Смолковский В.М., Ивлев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики. - М.: Просвещение, 1992.
22. Соломенникова Н.М. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет. - Волгоград, «Учитель», 2011.
23. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.- М.: Academia, 2008.
24. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет. - М.: Мозаика-Синтез, 2010. – 144с.
25. Сулим Е В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг. М.: ТЦ Сфера, 2010.
26. Тарасова Т.А. Современные подходы к организации физического воспитания детей 5-7 лет в дошкольном образовательном учреждении: учебное пособие / Т.А. Тарасова. - Челябинск, 2002 .
27. Тарасова Т.А. Педагогический контроль в физическом воспитании детей дошкольного возраста: учебное пособие / Т.А. Тарасова. - Челябинск, 2009 .
28. Физкультурно-оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований. Методическое пособие. Под. общей ред. Микляевой Н.В.- М.: УЦ «Перспектива», 2011.
29. Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст / авт. – сост. О.В. Музыка. – Волгоград: Учитель, 2010.- 127 с
30. Филиппова С. На физкультуру, мальчики! На физкультуру, девочки! // Дошкольное воспитание.- 2002 . № 6
31. Шарманова С.Б. Морское царство. - Челябинск, 1996.
32. Шарманова С.Б. Спортивная наука детям. - Челябинск, 1998 .
33. Яковлева Л., Юдина Р. Работаем по программе «Старт». // Дошкольное воспитание.- 1996. №№ 1- 12., 1997. №№ 1-12.

Литература для детей

1. Буссолати Э. Что такое баскетбол.- «Аркаим», 2005.

Элементы баскетбола через подвижные игры

Основная направленность	Содержание	Подвижные игры	Занятия
Развитие координационных способностей, ловкости, мелкой моторики рук. Формирование умений общаться с мячом.	Разнообразные действия, упражнения, игры с мячом	<ul style="list-style-type: none"> – «Школа мяча», – «Стоп!», – «Играй, играй, мяч не теряй!», – «Сбей кеглю», – «Мяч передай соседу», – «Гонка мячей», – «Метко в цель», – «Мяч водящему». 	1
Развитие и совершенствование ловкости, освоение элементарными умениями в ловле и передаче мяча, ориентировке в пространстве.	Ловля мяча обеими руками стоя на месте, с выходом навстречу мячу, в стороны, назад.	<p>«Мяч не уронить, сделать 10 бросков»</p> <ul style="list-style-type: none"> – мяч вверх, – мяч об пол, – о стену, – после хлопка, – в парах. 	2
	Передача мяча двумя руками от груди на грудь партнёру, опустив локти вниз и сопровождая мяч взглядом и руками.	<ul style="list-style-type: none"> – «10 передач», – «Мяч водящему» – (стоя, сидя), – «Кого назвали, тот ловит». 	3
	Передача и ловля мяча в парах стоя на месте, в ходьбе; одной рукой от плеча.	<ul style="list-style-type: none"> – «Мяч капитану» (стоя в колонне), – «Поймай мяч», – «За мячом», – «Займи свободный кружок», – «Подвижная цель», 	4-5

		– «Ведение и передача мяча парами».	
Развитие координационных способностей, овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек, ложных движений.	Стойка баскетболиста, на месте и в ходьбе, перемещение в стойке приставными шагами боком. Остановка после ходьбы, после медленного, быстрого бега, неожиданная остановка. Повороты без мяча и с мячом. Ложные движения с мячом и без мяча стоя на месте. Комбинация из элементов техники передвижений (перемещения с стойке, остановка, поворот, ложное движение).	– «Стой-беги» (остановка), – «Быстро возьми, быстро положи» (повороты), – «Пустое место» (повороты), – «Защита товарища», – «Защита крепости» (ложные движения), – «Мотоциклисты».	6-7
Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. Обучение ведению мяча, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакций.	Отбивание двумя руками на месте, правой, левой, по очереди правой и левой рукой. Ведение мяча с высоким отскоком, с обычным отскоком по прямой, с	– «Вызов номеров», «Ловец с мячом», «Светофор», – эстафета с ведением мяча.	8

	изменением направлений, при противодействии другого игрока (шагом, бегом, приставными шагами).		
Обучение броскам мяча в корзину, развитие глазомера.	Броски двумя руками от груди, одной рукой от плеча с расстояния корзины от 1м до 2,5 м.	– «Пять бросков», – «Метко в кольцо», – «Точка».	9
Развитие быстроты, меткости, выносливости. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	Ловля, передача и ведение мяча.	– «Борьба за мяч» (2 передачи), – «Мяч капитану», – «Двухсторонняя игра», – «Мини-бол» 2 тайма по 5 минут.	10-12
Правила игры			

		<ul style="list-style-type: none"> – «Попади в круг» <u>С ведением мяча:</u> – «Послушный мяч», – «Мяч на дорожке», – «Мяч на дорожке», – «Мяч вокруг обруча», – «Мяч по кочкам». 	5
<p>Развитие координационных способностей, мелкой моторики рук, обучение играм с мячом и ракеткой, умению держать ракетку; сохранять равновесие, развитие внимания.</p>	<p>Способы хвата ракетки, передача и прием мяча на ракетку, ловля мяча от стены, пола: удар по мячу ракеткой.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – «Не дай мячу скатиться», – «Опусти ракетку», «Скати мяч на ракетку», – «Передай ракетку с мячом», – «Балансирование с мячом», – «С ракетки на ракетку», – «От пола (стены) на ракетку». <u>С ударом ракеткой по шарик:</u> – «Попади в обруч», «Защити корзину от мячей», – «Мяч в обруче», «Меняйся местами», – «Направь мяч в стенку», – «Почекань мяч». 	6-7
<p>Развитие координационных способностей, внимания,</p>	<p>Ловить и отражать мяч, отскочивший от стола, удар</p>	<ul style="list-style-type: none"> – «Мяч о стол», – «Загони мяч на стол». 	

мышечной выносливости. Обучение играм с мячом и ракеткой у стола. Развитие глазомера.	толчком (без закручивания и вращения), приём и подача мяча, перемещение шагами, прыжками.	Игра в настольный теннис по упрощённым правилам. Счёт до 5 очков.	
Правила игры			

Элементы бадминтона через подвижные игры

Основная направленность	Содержание	Подвижные игры	Занятие
Знакомство с ракеткой и воланом, развитие мелкой моторики рук, ловкости, координационных способностей.	Способ держания ракетки, игры с воланом.	Игровые упражнения с воланом: – «Кто дальше», – «Не роняй», – «Удержи волан».	1
Знакомство с летательными свойствами волана, развитие мелкой моторики рук, развитие глазомера, координационных способностей.	Полёт волана, сила броска, подбрасывание и ловля, передача и ловля.	– «Поймай волан», – «Осаль воланом», – «Передвинь флажок», – «Попади в песочницу», – «Забрось волан в баскетбольное кольцо», – «Волан навстречу волану».	2
Обучение играм с воланом и ракеткой, развитие согласованности движений.	Держание ракетки, приём волана на ракетку с подачи физ. инструктора, с подачи партнёра, в эстафете; подача, перемещение шагом, бегом;	– «Подбери волан», «Отрази волан», «Загони волан в круг», – «Защитись от волана ракеткой».	3-4

	удары с правой и левой стороны, сверху, снизу.	– «Волан по кругу», – «Круговая лапта с воланом», – «Волан через площадку» «Попади в Кольцо», эстафета.	
Обучение игре с ракеткой воланом на площадке через сетку, развитие ловкости, быстроты.	Передача волана через сетку, игра командой, парами с воспитателем, с детьми.	– «Волан через сетку» – (командами), «Мини-бадминтон» (парами) до 10 очков.	5-6
Правила игры			

Гимнастика

Основная направленность	Содержание	Занятие
Формирование осанки, развитие силы мышц живота.	Вис на прямых руках на гимнастической стенке спиной к ней:	
	– поднятие согнутых (прямых) ног к груди;	1, 5
	– поднятие согнутых (прямых) ног поочередно к левому, правому плечу;	2, 5
	– поднятие согнутых ног к груди с последующим выпрямлением и медленным опусканием;	3, 6
	– с разведением ног.	4
Развитие силы мышц спины.	Вис на прямых руках на гимнастической стенке лицом к ней:	
	– отведение прямых ног назад поочередно;	1
	– отведение прямых ног и головы назад одновременно;	5

	– отведение прямых ног назад, врозь и голову назад.	2, 6
Развитие силы бицепсов и мышц груди.	Гимнастическая скамейка закрепляется по высоте на вторую рейку (с усложнением на третью, четвертую рейку). Лежа на животе подтягивание руками, положить отягощение до 0,5 кг на спину.	1, 4, 6
Развитие трицепсов и мышц спины.	На наклонной гимнастической скамейке, лежа на спине, подтягивание руками, положить отягощение до 0,5 кг на живот.	2, 3, 4
Сила мышц спины, живота, ног; развитие анаэробных возможностей.	Тренажеры: велосипед, беговая дорожка.	2, 5
Укрепление связок, сухожилий стопы.	Роликовый тренажер: ходьба прямо, боком.	1, 3, 6
Развитие мышечного корсета, координации движений.	Диск здоровья: – И.п. - стоя одной ногой на диске, другая на полу. Вращаться влево-вправо; – И.п. - стоя одной ногой на диске, отталкиваясь другой ногой от пола. Вращаться по кругу; – И.п. - стоя двумя ногами на диске. Вращаться влево-вправо; – И.п. - сидя по-«турецки». Отталкиваясь руками от пола, вращаться; – И.п. - стоя на двух дисках, ноги на ширине плеч, руки на пояс. Совершать вращательные движения ногами вправо- влево.	4, 5
Развитие гибкости (элементы адаптированного стретчинга), растяжение	И.п. из «Стретчинга» и асаны из «Хатха-йоги» «Книжка» И.п. - сесть в позу прямого угла (т.е. ноги вытянуты), руки поднять вверх, ладонями вперед.	1

<p>мышц спины, гибкость позвоночника, увеличение роста, улучшение функции внутренних органов.</p>	<p>1- не сгибая ног нагнуться вперед, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Нагнуться ниже и коснуться лбом колен. Задержаться нужное время.</p> <p>2- медленно вернуться в И. п.</p> <p>Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох - в 1-й фазе. Повторить нужное количество раз.</p> <p>«Страус» 21 И.п. - стать прямо, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены.</p> <p>1- не сгибая колени, наклониться вперед, стараясь лбом коснуться колен; стараться наклоняться до тех пор, пока голова не окажется между ногами; руки соединить сзади, задержаться нужное время.</p> <p>2- вернуться в И. п.</p> <p>Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й фазе.</p> <p>«Улитка» 24 И.п. - лечь на спину, ноги вместе, носочки натянуты, руки вдоль тела ладонями вниз.</p> <p>1 - медленно поднять прямые ноги, затем таз и все тело в вертикальное положение, оставаясь в опоре на плечах и руках; не останавливаясь, продолжать заносить ноги за голову, пока пальцы не коснутся пола. Постараться поставить ноги подальше за головой. Задержаться нужное время.</p> <p>2 - вернуться в И.п.</p> <p>Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й фазе. Повторить нужное количество раз.</p>	<p>1</p> <p>2</p>
<p>Растяжка при нарушении осанки (в противоположную сторону от искривления).</p>	<p>«Волчок» 27 И.п. - сесть в позу прямого угла, согнуть одну ногу в колене и разместить ее так, что-бы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги, руки поднять вверх.</p>	<p>2</p>

	<p>1 - наклоняться вперед, достать пальцами обеих рук пальцы выпрямленной ноги; расслабить мышцы шеи; постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги; задержаться нужное количество времени.</p> <p>2 - вернуться в И.п.</p> <p>3 - повторить упражнение с другой ногой Дыхание: вдох во 2-й, 4-й фазах, выдох в 1-й, 3-й фазах.</p> <p>«Морская звезда» 34 И.п. - встать прямо, ноги по шире; руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз</p> <p>1 - медленно наклониться, не сгибая ноги и руки, коснуться правой рукой левой ноги; задержаться нужное время</p> <p>2 - вернуться в И.п.</p> <p>3-4 - повторить все в другую сторону. Дыхание обычное. Повторить нужное количество раз.</p> <p>«Месяц» 36 И.п. - стать прямо, ноги вместе, прямые руки подняты вверх, ладони внутрь</p> <p>1-медленно наклонить туловище в сторону пока руки не будут параллельны полу; ноги не сгибать, туловище не поворачивать. Задержаться нужное количество времени.</p> <p>2-вернуться в И.п.</p> <p>3-4 - повторить все в другую Сторону. Дыхание нормальное. Повторить нужное количество раз.</p> <p>«Дуна» 40 И.п. - встать прямо, ноги широко расставлены, руки положить на голову.</p> <p>1- наклониться в правую сторону, ухватить правой рукой лодыжку правой ноги; туловище не поворачивать, ноги не сгибать.</p>	<p>4</p> <p>5</p> <p>5</p>
--	---	----------------------------

	<p>Задержать нужное время. 2 - вернуться в И.п. 3-4 повторить все в другую сторону Дыхание нормальное. Повторить нужное количество раз.</p>	
<p>На растяжение мышц живота, положительное воздействие на функции внутренних органов.</p>	<p>«Кукушка» 16 И.п. - лечь ничком, ноги вместе в упоре на пальцы, руки согнуты в локтях, ладони на полу на уровне плеч 1 - поднимать все тело, опираясь только на ладони и кончики пальцев ног; выпрямляя руки, прогнуться насколько возможно, запрокидывая голову назад; задержаться нужное количество времени. 2- вернуться в И.п Дыхание нормальное. Повторить нужное количество раз.</p>	3
	<p>«Колечко» 16 И.п. - встать на колени, руки на поясе 1- медленно наклоняться назад, пока голова не коснется ног; задержаться нужное время 2 - медленно вернуться в И.п. Дыхание нормальное. Повторить нужное количество раз.</p>	3
	<p>«Собачка» 13 И.п. - сесть на пятки, руки в упоре сзади, параллельно бокам, пальцы рук обращены в противоположную от тела сторону 1 - выгнуть спину и откинуть голову назад; медленно подвинуть кисти рук назад, насколько возможно; задержаться нужное время. 2 - вернуться в И.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й фазе. Повторить нужное количество раз.</p>	4
	<p>«Мостик» 11 И.п. лечь на спину, ноги согнуть в коленях так, чтобы пятки касались ягодиц, ладони положить около плеч, согнув руки в локтях.</p>	3, 6

	<p>1 - выпрямляя руки и ноги, поднять тело вверх, опираясь на ладони и ступни; задержаться нужное время</p> <p>2- медленно вернуться в И.п.</p> <p>Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й фазе. Повторить нужное количество раз.</p>	
<p>Укрепление и развитие стоп, развитие подвижности суставов ног, способствующее пластичности движений, улучшению осанки.</p>	<p>«Лошадка» 55 И.п. - встать на колени, держа колени вместе, раздвинуть ноги; сесть на полу между ног; стопы притянуть к себе; взять руками стопы ног с задней стороны подошвы.</p> <p>1- приподнять руками стопы ног; задержаться нужное время. Колени и пятки от пола не отрывать.</p> <p>2- вернуться в И.п.</p> <p>Динамический вариант: поочередное поднимание стоп.</p> <p>Дыхание нормальное. Повторить нужное количество раз.</p>	3
	<p>«Гусеница» 47 И.п. - сесть в позу прямого угла, согнутые в коленях ноги не разводя колени, приблизить пятками к ягодицам; руки в упоре сзади.</p> <p>1 - поднимая и поворачивая пальцы ног, ползающим движением продвинуть стопы вперед насколько возможно.</p> <p>2- тем же движением в И.п., движение динамичное. Дыхание нормальное.</p> <p>Повторить нужное количество раз.</p>	3
	<p>«Медвежонок» И.п. - сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разводя их. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны.</p> <p>1 - поднять правой рукой правую ногу по возможности выше, задержаться нужное время</p> <p>2 - вернуться в И.п.</p>	6

	3-4- проделать то же движение левой ногой Дыхание нормальное. Повторить нужное количество раз.	
--	--	--

Дыхательная гимнастика

Основная направленность	Содержание	Занятие
Упражнения, которые расширяют грудную клетку и выпрямляют позвоночник.	1. И.п. - лёжа на спине, одна рука на груди, другая на животе. Вдох, выдох. Руки контролируют движения живота и грудной клетки.	1, 4
	2. И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - руки вверх ладонями наружу - вдох, 3-4 - И.п. - выдох	2, 5
	3. И.п. - лёжа на спине, руки на пояс, повыше (так, чтобы кисти были на нижних рёбрах). 1-2 - вдох, 3-4 - нажимая на рёбра - выдох.	3, 6
	4. И.п. - лёжа на спине, ладони касаются пола. 1-2 - повернуть руки ладонями вперёд (супинация), вдох, 3-4 - И.п., выдох.	1, 5
	5. И.п. - лёжа на животе, кисти одна на другой под подбородком. 1-2 - прогнуться, опираясь на руки, вдох, 3-4 - И.п. - выдох.	2, 5
	6. И.п. - лёжа на животе, руки за спиной, пальцы сцеплены. 1-2 - прогнуться, вдох, 3-4 - И.п. - выдох	3, 6
	7. И.п. - лёжа на животе, руки вдоль туловища. 1-2 - прогнуться, руки дугами наружу вверх, вдох, 3-4 - И.п. - выдох.	4, 6

Занятия по обучению элементам баскетбола через подвижную игру

1 занятие

Задачи: развитие координационных способностей, ловкости мелкой моторики, формирование умений общаться с мячом.

1 часть

«Школа мяча»:

- броски мяча вверх и ловля его;
- броски мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его;
- броски мяча вниз перед собой двумя руками и ловля его;
- отбивание мяча с боку одной рукой, стоя на месте.

2 часть

1. «Играй, играй, мяч не теряй»

Дети непрерывно подбрасывают мяч невысоко над головой и ловят его двумя руками. После окончания слов: «Играй, играй, мяч не теряй» мяч поднимают вверх.

2. «Сбей кеглю»

На расстоянии 3-4 м. дети ставят кегли и по команде сбивают их любым способом.

3. «Гонка мячей»

В колонне. Дети становятся в колонну и передают мяч руками от 1-го к последнему и обратно.

В шеренге. Дети становятся в шеренгу и передают мяч из рук в руки от первого к последнему, и обратно.

3 часть

«Мяч водящему»

Дети образуют 1-2 круга, в центре водящий (инструктор). Водящий бросает двумя руками от груди ребенку мяч. Ребенок ловит и бросает его обратно. Инструктор следит за точностью действий с мячом.

2 занятие

Задачи: формирование умения действовать с мячом, реагировать на сигнал, учить детей передаче и ловле мяча.

1 часть

«Школа мяча»:

- броски мяча вверх перед собой с хлопком, приседанием и ловля его;
- отбивание мяча одной рукой стоя на месте, с поворотом вокруг себя;

- отбивание мяча поочередно правой и левой рукой;
- остановка действий по свистку.

2 часть

«Мяч передай соседу»

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. У игроков, стоящих друг на против друга мячи разного цвета или размера. После сигнала игроки начинают передавать мячи друг другу по указанному направлению, стараясь догнать другой мяч.

«Метко в цель»

На высоте 2 м. на стене нарисована цель. Ребенок с расстояния 2 м. бросает мяч от груди двумя руками в цель, и ловит его.

«Не урони мяч, сделай 10 бросков»

Дети становятся в шеренгу разомкнувшись на вытянутые руки. По сигналу выполняют броски заданным способом (мяч вверх; мяч об пол двумя (одной) руками, мяч о стену, ловля после хлопка, в парах). Побеждает тот, кто не уронит мяч.

3 часть

«Съедобный-несъедобный»

Дети становятся полукругом. Инструктор бросает им мяч не по очереди. Перед броском он называет «съедобный» или «несъедобный», а дети должны назвать съедобное или предметы, которые есть нельзя.

3 занятие

Задачи: учить детей передаче двумя руками от груди и ловли его, ориентировке в пространстве, развивать ловкость.

1 часть

«Не урони мяч, сделай 10 передач»

Дети становятся парами на расстоянии 2 м. один от другого. У каждой пары по мячу. По сигналу они передают мяч друг другу заданным способом. Побеждает пара не уронившая мяч.

2 часть

«Кого назвали, тот ловит»

Дети делятся на 2-3 круга. В центре каждого круга ребенок с мячом. После сигнала воспитателя он бросает его вверх и вызывает по имени того, кому предназначается мяч. Тот должен успеть поймать мяч и не уронить его. После этого поймавший мяч бросает его вверх, и также вызывает кого-либо. Выигрывает группа меньшее количество раз уронившее его на землю.

«Займи свободный кружок»

На полу разложить обручи на расстоянии 1,5-2 м. один от другого. Все дети, за исключением водящего, становятся в них и перебрасывают мяч товарищам в разных направлениях. Водящий, находясь между обручами, старается поймать мяч или коснуться. Если водящему удастся это сделать, воспитатель дает свисток. По свистку игроки, находящиеся в обручах, меняются местами, а водящий старается занять любой из обручей. Кто не успел занять обруч становится водящим. Побеждают те дети, которые ни разу не были водящими.

3 часть

«Мяч водящему»

Все игроки садятся на пол, образуя круг. Водящий в центре круга выполняет бросок двумя руками от груди. Ребенок ловит мяч и бросает обратно.

4 занятие

Задачи: развитие ловкости, учить детей передаче и ловле мяча на месте и в движении.

1 часть

«Школа мяча»: - отбивание мяча правой, левой рукой, сбоку и на месте.

2 часть

«Ведение и передача мяча парами»

Дети становятся парами на расстоянии 1-2 м. друг от друга. Один ведет мяч, 2-3 шага вперед, передает мяч партнеру, тот выполняет то же самое. Задание все дети выполняют одновременно, передвигаясь с одной стороны зала на другую.

«Подвижная цель»

Дети делятся на 2 круга с водящим в центре. Дети перебрасывают друг другу мяч, стараясь попасть в ноги водящего. Попавший становится водящим.

Вариант. Бросать мяч в водящего можно только после передачи мяча друг другу.

3 часть

«Мяч капитану»

Дети строятся в 2-3 колонны. Перед ними на расстоянии 2 м. стоит капитан. Капитан выполняет бросок первому ребенку, тот ловит мяч, бросает обратно и садится на корточки. Капитан выполняет бросок следующему игроку.

5 занятие

Задачи: закрепление умений ловли и передачи мяча, ориентировка в пространстве.

1 часть

«За мячом»

Бросок мяча из-за головы, от груди двумя (одной) руками вдаль через сетку по свистку и бег за мячом.

2 часть

«У кого меньше мячей»

Дети образуют 2 равные команды. Площадка разделена сеткой высотой 130-150 см. Дети берут по несколько мячей и располагаются на своей половине. После сигнала инструктора перебрасывают свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после 2-го свистка находится меньше мячей.

«Поймай мяч»

Дети делятся по трое. Двое из них становятся друг против друга на расстоянии 3-4 м. и перебрасывают мяч друг другу. Третий становится между ними и старается поймать мяч или коснуться. Если это удастся, он меняется местами с тем, кто бросил мяч.

3 часть

«Попади в катящийся обруч»

Дети стоят в шеренгу с мячами в руках. Инструктор катит обруч с одной стороны зала на другую. Ребенок старается попасть мячом в обруч, когда обруч находится напротив него.

6 занятие

Задачи: развитие координационных способностей, овладение стойкой баскетболиста, техникой перемещения в стойке.

1 часть

«Школа мяча»:

- отбивание мяча правой и левой рукой в стойке баскетболиста;
- ведение мяча в ходьбе по периметру зала.

2 часть

«Мотоциклисты»

В зале размечается дорога шириной 2-3 м., длиной 4-5 м. Дети-мотоциклисты свободно ведут мяч по площадке, около дороги стоит регулировщик.

Если регулировщик показывает красный флажок, мотоциклист останавливается, но мотор не выключает - ведет мяч на месте. Когда поднимается зеленый флажок, мотоциклисты могут провести мяч бегом.

«Скажи, какой цвет»

Все дети свободно ведут мяч по залу. У водящего в руках 2-3 флажка разного цвета. Ребенок, около которого останавливается водящий и показывает флажок какого-либо цвета, должен, ведя мяч на месте, сказать, какого цвета флажок показывает водящий.

3 часть

«Гонка мячей по кругу»

Дети встают в круг и перебрасывают мяч стоящему рядом.

7 занятие

Задачи: овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, ложных движений.

1 часть

«Школа мяча»: - ведение мяча в ходьбе и беге по периметру зала с остановкой по сигналу.

2 часть

«Стой-беги»

Дети бегают, ходят, выполняя ведение мяча. По команде «Стой!» останавливаются и выполняют стойку баскетболиста.

«Защита товарища»

Дети становятся в круг. В центре стоит водящий, спиной к нему стоят 2 ребенка и защищают его от бросков. Задача игроков: попасть в водящего, а защитников – не дать это сделать. Кто попадет в водящего, меняется с ним местами.

3 часть

«Будь внимателен»

Дети становятся в круг, в центре водящий. Водящий бросает мяч кому-либо из детей, применяя обманное действие. Ребенок должен поймать мяч. Не поймавший мяч получает штрафное очко.

8 занятие

Задачи: развитие быстроты, скоростно - силовых качеств, способности к дифференцированию параметров движения, реакции.

1 часть

«Школа мяча»:

- ведение мяча в ходьбе по гимнастической скамейке;
- ведение мяча приставными шагами по периметру зала.

2 часть

«Вызов номеров»

Дети делятся на 3-4 команды и рассчитываются по очереди. Перед каждой колонной 5-6 кеглей на расстоянии 1 м. Инструктор называет номер не по очереди. Ребенок ведет мяч змейкой, обводя кегли. Выигрывает команда, которая уронит меньше кеглей.

«Ловец с мячом»

Дети с мячами свободно передвигаются по залу. Цель водящего - ведя мяч, осалить рукой товарища. Если ему это удастся, осаленный становится водящим.

3 часть

«Закати мяч в ворота»

9 занятие

Задачи: обучение броскам мяча в корзину, развитие глазомера.

1 часть

«Школа мяча»: - броски мяча в баскетбольную корзину.

2 часть

«Точка»

Если ребенок попал в баскетбольную корзину, то второй выполняет бросок с того же места.

«Метко в кольцо»

Дети распределяются на команды по числу щитков в зале. По сигналу инструктора ребенок ведет мяч к щиту, останавливается, бросает мяч двумя руками от груди в кольцо. Ловит мяч и передает следующему. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий.

«Пять бросков»

Дети распределяются на команды по числу щитков в зале, и становятся на расстоянии 1,5-2 м. от корзины. По сигналу инструктора все бросают мячи в корзину, каждый подбирает свой мяч и опять бросает. Побеждает тот, кто быстрее попадет 5 раз в корзину, бросая мяч указанным способом.

3 часть

«Мяч водящему»

Дети стоят полукругом. Инструктор называет имя ребенка и быстро бросает ему мяч. Ребенок ловит и возвращает его обратно.

10 занятие

Задачи: овладение элементами техники – тактического взаимодействия, закрепление навыков ловли, передачи, ведения мяча.

1 часть

«Школа мяча»:

- удары мячом об пол, с перенесением поднятой ноги через отскочивший от пола мяч;
- подбрасывание мяча в верх с поворотом кругом и ловля его после того, как он ударится о землю.

2 часть

«Успей поймать»

Дети встают в круг с водящим в центре. Они перебрасывают мяч с одной стороны круга на другую, водящий должен поймать мяч или коснуться. Если ему это удастся, то он встает в круг.

Вариант. 2-3 круга. Дети встают на расстоянии вытянутых рук.

«Мяч ловцу»

В зале чертят 3 круга один в другом. Первый диаметром 1 м., 2-й- 3 м., 3-й- 5м. В первый круг становится ловец. Второй круг свободный. В третий защитники 4-6 человек. Остальные - игроки поля, ведут мяч, стараясь передать его ловцу. Защитники им противодействуют. Если ловец поймает мяч, игроки меняются местами.

3 часть

«Мяч передай соседу»

11 занятие

Задачи: развитие быстроты, меткости, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями, знакомство с правилами игры.

1 часть

«Школа мяча»: - бросание мяча вдаль одной рукой от плеча и ловля его в парах.

2 часть

Правила игры.

«Борьба за мяч»

Дети делятся на две команды надевая отличительные знаки, каждая команда выбирает капитана. Инструктор в центре зала подбрасывает мяч, а капитаны стараются отбить его своим игрокам. Игрок команды, овладевший мячом, передает мяч другому.

Игроки противоположной команды стараются перехватить мяч. Команда, сделавшая 5 передач подряд получает очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

«Мяч капитану»

Дети делятся на две команды, в каждой команде выбирается капитан, который становится в обруч в конце чужой площадки. Игроки одной команды бросают мяч своему капитану, а игроки другой стараются его перехватить и передать своему капитану.

3 часть

«Попади в мяч»

Дети образуют широкий круг, в центре на кубе лежит большой мяч. У каждого из игроков маленький мяч. По сигналу инструктора выполняют бросок, стараясь сбить мяч. Попавший в мяч получает очко.

12 занятие

Задачи: развитие меткости, выносливости, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.

1 часть

«Школа мяча»:

- броски мяча в корзину с места двумя руками от груди, одной рукой от плеча.

2 часть

Правила игры. «Мини-баскетбол» Два тайма по 5 минут.

3 часть

«Мяч водящему»

Занятия по обучению элементам настольного тенниса через подвижную игру

Занятие 1

Задачи: воспитывать чувство мяча, развивать мелкую моторику, знакомство с теннисным мячом и ракеткой.

1 часть

Знакомство с теннисным мячом (вес 2 г., диаметр 3,8 см.) и ракеткой.

2 часть

«Мяч по кругу»

Научить детей прокатывать мяч в определенном направлении. Дети сидят на корточках в два круга. Водящий с мячом в центре, он катит мяч по очереди каждому ребенку. Игрок ловит мяч, отправляет и хлопает в ладоши. «Мяч с горки».

Прокатывание мяча с горки. В 2-4 колонны. Ребенок скатывает мяч и бежит за ним.

«Догони мяч»

Из гимнастических палок сделать 2 коридора шириной 30 см., длиной 3-4 м. игрок катит мяч, бежит за ним не давая выкатиться из коридора.

3 часть

«Закати мяч»

Дети делятся на 2 команды. Выкладывают из кубиков ворота шириной 30-40 см., и прокатывают мяч в ворота. Один из команды собирает мячи за воротами. Выигрывает команда, которая большее количество раз попала в ворота.

Занятие 2

Задачи: развивать координацию движений, учить ловле мяча после отскока, совершенствовать навык прокатывания мяча.

1 часть

«Школа мяча»:

- вытянуть руки вперед, переложить мяч из правой в левую;
- руки вперед, показать мяч и спрятать мяч за спину;
- поднять руки через стороны вверх над головой, переложить мяч;
- переключать мяч, поднимая поочередно правую (левую) ногу.

2 часть

«Поймай отскочивший мяч»

2 стола сдвигаются вплотную к стене, ребенок катит мяч так, чтобы он отскочил от стены. После этого он должен быстро поймать мяч и передать товарищу.

«Мяч в горку»

Дети становятся в 2-3 колонны. Водящий на противоположной стороне ловит мячи. Ребенок с силой катит мяч в горку так, чтобы играющий, находящийся по другую сторону смог поймать его. Выигрывает команда, которая быстрее выполнит задание с меньшим числом падений мяча на пол.

«Мяч в горку- об стену- с горки»

Команды выстраиваются перед двумя горками. От стены до горок 20- 30

см. Надо прокатить мяч на наклонную горку с отскоком от стены и обратно. Мяч передается следующему. Выигрывает команда, которая более четко выполнит задание.

3 часть

«Мяч навстречу мячу»

Две команды делятся на 2 звена, встают друг против друга на расстоянии 4-6 м. По сигналу инструктора прокатывают мячи навстречу один другому, чтобы они не столкнулись.

Занятие 3

Задачи: развивать координацию движений, ловкость, учить подбрасывать, перебрасывать и ловить мяч.

1 часть

«Школа мяча»:

- подбросить мяч вверх, поймать двумя руками, одной рукой;
- подбросить мяч высоко вверх, дать ему стукнуться об пол, поймать двумя руками;
- ударить мяч о стену, поймать двумя руками;
- подбросить мяч вверх попеременно правой и левой рукой.

2 часть

«Подбрось-поймай»

Две команды распределяются на 2 звена. Звенья одной команды встают в шеренги на расстоянии вытянутых в стороны рук. Расстояния между звеньями команд 1 м. У детей одного звена каждой команды по мячу. По сигналу инструктора дети подбрасывают мяч вверх, ловят его двумя руками и прокатывают мяч детям другого звена.

«Перебрось мяч»

Дети стоят в две шеренги. У детей первой шеренги по одному мячу. Они перебрасывают мяч детям другой шеренги. Выигрывает та подгруппа, у которой наименьшее число падений мяча.

3 часть

«Успей поймать»

Дети стоят в 3-4 круга. В центре водящий. Дети перебрасывают мяч друг другу, чтобы водящий не коснулся мяча. Если ему это удастся, он занимает место того, кто неудачно бросил.

Занятие 4

Задачи: развивать координацию движений, меткость, учить бросать мяч в неподвижную и движущуюся цель, ловит отскочивший от пола мяч.

1 часть

«Школа мяча»:

- ударить мяч несильно об пол и поймать его двумя руками;
- И.п.- руки в стороны, мяч в правой руке. Присесть на корточки, положить мяч перед собой, повернуться кругом, взять мяч и принять и.п.

2 часть

«Из обруча в обруч»

Дети стоят 4-мя командами в колонну по одному. На расстоянии 1 м. лежат 3 обруча вплотную друг к другу. Нужно бросить мяч в первый обруч так, чтобы он после отскока ударился внутри второго и, отскочив еще раз, попал в третий. Первый ребенок идет на противоположную сторону и передает мячи своей команде. Игра продолжается, пока все игроки не перейдут на противоположную сторону.

«Попади в катящийся обруч»

Дети стоят в шеренгу с мячами в руках. Водящий катит обруч с одной стороны зала на другую, на расстоянии 60-80 см от детей. Ребенок старается попасть мячом в обруч, когда обруч находится напротив него.

3 часть

«Попади в круг»

Дети стоят в шеренгу на полу в 30-40 см. от стены лежат обручи. Дети бросают мячи в стену так, чтобы после отскока они летели в обруч, и ловят их.

Занятие 5

Задачи: развитие ловкости, учить детей бросать мяч о стол и ловить его на месте и в движении, учить ведению мяча в заданном направлении.

1 часть

«Школа мяча»:

- отбивание мяча одной рукой на месте.

2 часть

«Вертушка»

Дети встают вокруг стола по 4-6 человек. Игрок бросает мяч о стол так, чтобы он отскочил играющему напротив. Сначала на месте без перехода. Потом сразу после броска дети делают переход вокруг стола против часовой стрелки. Сначала шагом, потом бегом.

«Мяч по дорожке»

Дети делятся на 2 команды, перед каждой коридор из гимнастических палок шириной 50-100 см., длиной 3 м. Ведение мяча по коридору выполняют друг за другом. Побеждает та команда, которая не уронит мяч.

3 часть

«Мяч вокруг обруча»

Ведение мяча одной рукой вокруг обруча.

Занятие 6

Задачи: развитие координационных способностей мелкой моторики рук, учить правильному хвату ракетки, учить соединению движений с действием двух предметов - мяча и ракетки, учить сохранять равновесие.

1 часть

Каждому ребенку показать способы хвата ракетки.

«Школа мяча»:

- И.п.- о.с. переключать ракетку из одной руки в другую, сохраняя правильный хват (перед собой, вверху над головой);
- И.п.- руки вперед на уровне плеч. Поворачивать ракетку влево-вправо, вверх-вниз.

2 часть

«Не дай мячу скатиться»

Дети стоят или сидят в 2 круга. У каждого ракетка с мячом. По сигналу инструктора положить мяч на середину ракетки и держать ее горизонтально пола. Дети считают до 6-ти. Выигрывает команда, у которой меньше падений.

«Пройди с мячом»

Две команды. У первых ракетка с мячом. Пройти до метки, которая находится на расстоянии 3 м. от команды. Обойти ее и передать ракетку с мячом следующему.

«Скати мяч на ракетку»

Сесть на корточки перед своим стулом, левой рукой прокатить мяч к краю стула и подставить ракетку к стулу. Подхватить мяч на ракетку и держать его, считая до 5-ти.

3 часть

«Сядь на стул»

Стоя держать ракетку горизонтально. Сесть на стул и встать с него, держа ракетку на вытянутой руке, чтобы мяч не падал на пол.

Занятие 7

Задачи: вырабатывать навык равновесия при изменении положения ракетки с мячом, учить передавать и принимать мяч.

1 часть

«Балансирование с мячом»

Мяч на ракетке в вытянутой руке. Поворот вправо- влево, от себя - к себе.

2 часть

«С ракетки на ракетку»

Один ребенок держит мяч, другой - 2 ракетки. Первый кладет мяч на одну из ракеток второго ребенка. Тот должен удержать мяч на ракетке и скатить его на другую. Затем дети меняются предметами.

«Передай мяч на ракетку»

Дети стоят в 3-4 круга на расстоянии вытянутых рук. У каждого ракетка, а мяч один на круг. Ребенок кладет мяч на ракетку, передает его на ракетку стоящего рядом. Побеждает команда, которая допустила меньшее число падений.

«От пола на ракетку»

Дети встают в 4 колонны по одному, у каждого ракетка. Водящий в 3-4 шагах напротив. Он бросает мяч об пол так, чтобы он ударившись, отскочил от пола. Стоящий первым ловит ракеткой и удерживает его. Оценивается четкость выполнения задания.

3 часть

«Не убеги»

Ходьба по залу, не давая мячу скатиться с ракетки.

Занятие 8

Задачи: развитие внимания, учить ударам ракеткой по мячу, учить сохранять равновесие.

1 часть

«Почекань мяч»

Подбивая мяч ракеткой снизу играющие подходят к черте и возвращаются обратно, стоя в шеренге. Побеждает тот, кто не уронил.

2 часть

«Мяч в обруче»

Дети стоят в 3-4 круга на расстоянии вытянутых в стороны рук. Внутри каждого круга обруч. В нем ракетка и мяч. По сигналу инструктора дети поочередно берут мяч и ракетку.

Подбивая мяч ракеткой сверху, ведут его внутри обруча по кругу, затем кладут мяч и ракетку в обруч, к которому подходит следующий играющий.

«Меняйся местами»

Дети делятся на четыре звена. У ведущего одного звена каждой команды мяч и ракетка. Выполняют ведение мяча ракеткой на противоположную сторону до тех пор, пока играющие одного звена не перейдут на место другого звена.

3 часть

«Направь мяч в стену»

Дети встают в 1 м. от стены. Ударом ракетки снизу направляют мяч в стену и 5 раз подряд отражают ракеткой.

Занятие 9

Задачи: развитие координационных способностей, внимания, мышечной выносливости, обучение играм с мячом и ракеткой у стола, знакомство с правилами игры.

1 часть

«Почекань мяч»

2 часть

«Мяч о стол»

За одним столом 4-6 детей в шаге от стола. Ребенок бросает мяч рукой о стол, чтобы он отскочил. Играющий напротив ловит и отправляет мяч обратно.

Усложнения: бросать и ловить мяч одной рукой; посылать мяч ракеткой, принимать рукой; посылать мяч руками, ловить ракеткой.

Мяч при броске должен быть направлен под углом 45 градусов.

«Загони мяч на стол»

Дети стоят в 2 круга на расстоянии вытянутых рук. Внутри каждого круга теннисный стол. Ребенок бросает мяч об пол и после отскока подбивает его ракеткой снизу так, чтобы он опустился на стол. Тот, в чью сторону отскочит мяч на пол, должен также ударом снизу послать мяч на стол. Оцениваются точные действия в игре.

3 часть

Знакомство с правилами игры.

Занятие 10

Задачи: развитие координационных способностей, внимания, мышечной выносливости, обучение игре в настольный теннис по упрощенным правилам.

1 часть

«От стола на ракетку»

Один ребенок бросает мяч о стол, а другой должен поймать мяч на ракетку.

2 часть

Игра в настольный теннис по упрощенным правилам до 5-ти очков.

3 часть

«Подача мяча»

Дети стоят в шеренге. Ребенок подбрасывает слегка мяч и ударяет его ракеткой. Ракетка во время удара под наклоном.

Занятия по обучению элементам бадминтона через подвижную игру

Занятие 1

Задачи: развитие мелкой моторики рук, координационных способностей, знакомство с ракеткой и воланом.

1 часть

Показать каждому ребенку, как правильно держать ракетку. Рассмотреть с детьми волан.

2 часть

Игры с воланом.

1. Вытянуть вперед руку, положить на ладонь волан, присесть и встать, сохраняя положение волана.
2. Перебрасывать волан из одной руки в другую, стоя на месте и в ходьбе.
3. Положить волан на плечо. Сесть, встать.
4. Руки на поясе, волан на носке ноги. Поворот вокруг, пятка на полу.
5. Руки на поясе, волан на носке ноги. Ногу с воланом поднять, хлопнуть под коленом.

«Кто дальше?»

Дети стоят в шеренгу, выполняют броски волана на противоположную сторону.

«Не роняй»- эстафета

Передвигать волан по полу с помощью обруча.

3 часть

«Удержи волан»

Удерживать волан на голове (плече, руке), перемещаясь по залу.

Занятие 2

Задачи: знакомство с летательными свойствами волана, развитие координации движения, ловкости, меткости, учить детей играть с воланом.

1 часть

«Перебрось из руки в руку»- эстафета»

Перебрасывая волан из левой руки в правую обойти метку и вернуться на свое место, передав волан следующему.

2 часть

«Осаль воланом»

Дети встают в круг, в центре водящий с воланом. Он подбрасывает волан вверх и называет имя играющего. Все разбегаются в разные стороны. Ребенок, чье имя назвали подбегает, ловит или берет волан и кричит «Стой!». Все играющие останавливаются по сигналу. Ребенок с воланом делает 2 шага вперед (прыжка) в сторону любого игрока и бросает в него волан. Если волан задел его, тот становится водящим.

«Попади в цель» (обруч, песочница)

Бросать волан сверху, снизу, левой, правой рукой, по одному, одновременно всем.

3 часть

«Волан навстречу волану»

Дети стоят в две шеренги на расстоянии 2-3 м. и перебрасывают воланы друг другу.

Вариант. Перед ловлей волана хлопнуть в ладоши или присесть на корточки.

Занятие 3

Задачи: развитие согласованности движений, учить принимать волан на ракетку.

1 часть

Повторить правильное держание ракетки.

«Подбей волан»

Подбивать волан ракеткой несколько раз подряд.

«Прием волана на ракетку с подачи инструктора»

Дети стоят в шеренгу. Инструктор с расстояния 2-3 м. бросает волан на ракетку.

2 часть

«Отрази волан»

Дети стоят в 2 круга на расстоянии вытянутых рук с ракеткой. Водящий за кругом. Водящий поочередно бросает волан, играющие отбивают его. Если ребенок промахнулся и волан упал внутрь круга, он становится водящим.

«Загони волан в круг»

На площадке чертятся 3 круга. Дети располагаются по кругу. По команде инструктора направляют волан ракеткой в круг. Попадание в маленький круг- 5 очков, средний- 3, в большой-1 очко. Побеждает тот, кто набрал больше очков.

3 часть

«Волан по кругу»

Дети стоят в 2 круга на расстоянии 2-х м. друг от друга. Водящий ударом ракетки снизу направляет волан стоящему слева от него, тот, таким же ударом посылает волан другому. Ребенок может ловить волан рукой. А переправлять ударом ракетки.

Занятие 4

Задачи: развитие согласованности движений, координации движений, меткости, учить подаче волана на ракетку.

1 часть

«Защитись от волана ракеткой»

Две команды. Одна водящая, у нее волан: Они перебрасывают волан и сдают игроков другой команды. Те отбивают волан в любую сторону. Если не отбил волан, выбываешь из игры.

2 часть

«Круговая лапта с воланом»

На площадке чертятся два круга. Один диаметром 10 м., другой- 6 м. Одна команда встает в большой круг, у ребят ракетки. Другая команда за большим кругом. У них ракетки и воланы.

По сигналу инструктора играющие 2-й команды ударом ракетки стараются загнать волан в малый круг. Если попал, получает 3 очка. Если попал в большой круг-1 очко. Дети 1-й команды отбивают волан.

«Перебей волан через площадку»

На участке чертятся 2 линии на расстоянии 6-10 м. одна от другой. Две команды встают в шеренгу на расстоянии вытянутых рук. Между командами 6 м. У детей одной команды в руках ракетка и волан, они перебрасывают воланы ракеткой так, чтобы они перелетели 2 черты. Дети другой команды подбирают волан и перебрасывают его на другую сторону. Побеждает та команда, которая перебросила через 2 черты большее число воланов.

3 часть

«Попади в кольцо»

На расстоянии 3-4 м. от баскетбольного щита 3-4 ребенка встают полукругом. Ударом ракетки по волану снизу каждый старается попасть в кольцо или щит. Попадание в щит-1 очко, в кольцо- 2 очка.

Занятие 5

Задачи: обучение игре с ракеткой воланом через сетку, развитие ловкости, быстроты, знакомство с правилами игры в бадминтон.

1 часть

эстафеты:

- подбрасывание волана перед собой (в ходьбе, беге);
- попадание воланом в обруч.

2 часть

Познакомить с правилами игры в бадминтон.

«Волан через сетку»

Посередине площадки на высоте 120 см. натягивается сетка. Играют 2 команды, по 3-5 человек, встают по обеим сторонам сетки. Вначале одна команда подает волан 3-5 раз, а другая отражает волан на противоположную сторону.

3 часть

«Попади воланом в цель»

Занятие 6

Задачи: обучение игре с ракеткой воланом на площадке через сетку, развитие быстроты, ловкости.

1 часть

«Передвинь флажок»

Дети становятся в шеренгу. И бросают волан. На месте самого дальнего падения ставится флажок. Повторить игру 3-4 раза.

2 часть

«Мини-бадминтон» (парами до 10 очков)

3 часть

«Подбей волан»

Круговая тренировка

Наш вариант круговой тренировки рекомендуется использовать в период общей физической подготовки для повышения уровня физической подготовленности ослабленных и часто болеющих детей.

Весь круг в одном занятии повторяется 1-5 раз (слитно или с интервалом). Дозируется общее время прохождения, интервалы отдыха и число повторений. Один комплекс можно повторять в течение 2-4 занятий. До начала круговой тренировки расставить по 2 ребенка на каждую «станцию».

Занятие 1

Задачи: развитие общей выносливости, гибкости, силы мышц живота, спины, бицепсов, формирование осанки.

1 часть

«Великан и карлик»

Великан – ходьба на носках, руки вверх. Карлик – ходьба присев на корточки.

Бег медленный, бег змейкой.

2 часть

1 станция. Вис на прямых руках на гимнастической стенке спиной к ней: поднимание согнутых ног к груди.

2 станция. Вис на прямых руках на гимнастической стенке лицом к ней: отведение прямых ног назад, головы назад.

3 станция. Гимнастическая скамейка закрепляется по высоте на 2-ю рейку гимнастической стенки. Лежа на животе подтягивание руками, без отягощения.

4 станция. Ходьба прямо и боком по роликовому тренажеру.

5 станция. Дыхательная гимнастика. Упражнения № 1,4.

6 станция. Развитие гибкости. Упражнения: «Книжка», «Страус».

3 часть

«Найди пару». Дети ходят (бегают) по залу, по команде инструктора остановиться и найти пару. Встать спиной друг к другу, либо лицом друг к другу, положив руки на пояс. Принять позу правильной осанки.

Занятие 2

Задачи: формирование правильной осанки, развитие силы мышц живота, спины, трицепсов, развитие анаэробных возможностей.

1 часть

Ходьба с гимнастической палкой:

- на носках, палка в вытянутых вверх руках;
- на внешней стороне стопы, палка за спиной под локтями;
- в полу приседе, палка за головой.

Медленный бег, бег с высоким подниманием колена.

2 часть

1 станция. Вис на прямых руках на гимнастической стенке спиной к ней: поднимание согнутых (прямых) ног поочередно к левому, правому плечу.

2 станция. Вис на прямых руках на гимнастической стенке лицом к ней, отведение прямых ног назад, врозь, и голову назад.

3 станция. На наклонной гимнастической скамейке, лежа на спине, подтягивание руками, без отягощения.

4 станция. Тренажеры: велосипед, беговая дорожка.

5 станция. Развитие гибкости: «Улитка», «Волчок».

6 станция. Дыхательная гимнастика. Упражнения № 2, 5.

3 часть

«Закрой предмет»

Дети встают в круг: ноги врозь, руки за спину. Перед каждым кубик. Водящий старается взять кубик. Играющий приседает, закрывает его, не дает дотронуться. Как только водящий отходит, играющий встает. Если водящему удастся взять кубик у игрока, то игрок становится водящим.

Занятие 3

Задачи: формирование осанки, развитие мышечного корсета, укрепление связок, сухожилий стопы, развитие гибкости, анаэробных возможностей.

1 часть

Ходьба с мешочком на голове:

- руки в стороны;
- на носках, руки на поясе;
- высоко поднимая колени, руки к плечам;
- на внешней стороне стопы, руки рамочкой.

Ходьба по роликовому тренажеру.

Медленный бег, бег по гимнастической скамье.

2 часть

1 станция. Вис: поднимание согнутых ног к груди с последующим выпрямлением и медленным опусканием.

2 станция. Развитие гибкости. Лежа на мате: «Кукушка», «Колечко».

3 станция. Тренажеры: велосипедная, беговая дорожка.

4 станция. На наклонной гимнастической скамейке закрепленной на высоте 3 рейки гимнастической стенки. Лежа на спине подтягивание руками с отягощением 0,5 кг. на животе.

5 станция. Развитие гибкости: «Лошадка», «Гусеница».

6 станция. Дыхательная гимнастика. Упражнения № 3, 6.

3 часть

«Совушка»

По команде «День!» дети ходят (бегают) по залу. По команде «Ночь!» замирают в позе правильной осанки. «Сова» проверяет позу детей.

Занятие 4

Задачи: развитие мышечного корсета, координации движений, развитие анаэробных возможностей, гибкости.

1 часть

«Солдатык». Стойка у стены – поза правильной осанки.

Ходьба на носках, внешней стороне стопы, в полуприседе, с высоким подниманием колена.

Медленный бег, бег с поворотом вокруг себя.

2 часть

1 станция. Вис на прямых руках на гимнастической стенке, спиной к ней с подниманием и разведением ног.

2 станция. Диск здоровья: И.п. - стоя одной ногой на диске, отталкиваясь другой ногой от пола. Вращаться по кругу; И.п. - стоя двумя ногами на диске. Вращаться влево-вправо;

3 станция. Тренажеры: велосипед, беговая дорожка.

4 станция. Гимнастическая скамейка закрепляется по высоте на вторую рейку (с усложнением на третью, четвертую рейку). Лежа на животе подтягивание руками, положить отягощение до 0,5 кг на спину. Лежа на спине, подтягивание руками, положить отягощение до 0,5 кг на живот.

5 станция. Развитие гибкости: «Морская звезда», «Собачка».

6 станция. Дыхательная гимнастика. Упражнения № 1, 7.

3 часть

«Сделай как я»

Дети ходят (бегают) по залу. По сигналу инструктора останавливаются и принимают какую-либо позу.

Занятие 5

Задачи: формирование правильной осанки, развитие координационных способностей, развитие мышечного корсета.

1 часть

«Лошадка»: шагом, бегом с высоким подниманием колена, с различными положениями рук.

2 часть

1 станция. Вис на прямых руках на стенке спиной к ней. Поднимание прямых ног поочередно к левому, правому плечу.

2 станция. Вис на прямых руках на стенке лицом к ней. Отведение прямых ног назад и головы одновременно.

3 станция. Диск здоровья:

- И.п. - стоя одной ногой на диске, другая на полу. Вращаться влево-вправо;
- И.п. - сидя по- «турецки». Отталкиваясь руками от пола, вращаться;
- И.п. - стоя на двух дисках, ноги на ширине плеч, руки на пояс. Совершать вращательные движения ногами вправо- влево.

4 станция. Тренажеры: велосипед, беговая дорожка.

5 станция. Развитие гибкости: «Дуна», «Месяц».

6 станция. Дыхательная гимнастика. Упражнения № 2, 4, 5.

3 часть

«Ловишка с мячом»

Дети бегают по залу. Тот, в кого попадет «ловишка» мячом, выполняет фигуру.

Занятие 6

Задачи: развитие общей выносливости, развитие мышечного корсета, укрепление и развитие стоп.

1 часть

Различные виды ходьбы:

- ходьба «кошечкой»- на четвереньках;
- ходьба «гусиным шагом»- на корточках;
- ходьба «обезьянкой»- на руках и ногах.

Медленный бег, бег с высоким подниманием колена.

2 часть

1 станция. Вис на прямых руках на гимнастической стенке спиной к ней: поднимание согнутых ног к груди с последующим выпрямлением и медленным опусканием.

2 станция. Вис на прямых руках на гимнастической стенке лицом к ней: отведение прямых ног назад, врозь и голову назад.

3 станция. Гимнастическая скамейка закрепляется по высоте на вторую рейку (с усложнением на третью, четвертую рейку). Лежа на спине, подтягивание руками, положить отягощение до 0,5 кг на живот.

4 станция. Тренажеры: велосипед, беговая дорожка.

5 станция. Роликовый тренажер.

6 станция. Развитие гибкости: «Мостик», «Медвежонок».

7 станция. Дыхательная гимнастика. Упражнения № 3, 6, 7.

3 часть

«Ловишка»

Дети бегают по залу с мешочками песка в руке. Чтобы избежать, быть пойманным «ловишкой», надо мешочек с песком положить на голову, удержать правильную осанку.