

**Министерство образования Ставропольского края
государственное казённое дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №31 «Сказка»**

Утверждено на заседании
педагогического совета
№ 1 от 31.08.2023

Утверждаю:
Заведующий ГКДОУ «ДС №31
Пр. № _____ от _____



И.А. Новикова

**Дополнительная образовательная программа
физкультурно-спортивной направленности: «Олимпикс»**

Возраст обучающихся: 6-7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор: воспитатель
Долгова Ю.А.

г. Невинномысск
2023 год

Утверждаю:
 Заведующий ГКДОУ «ДС №31 «Сказка»

 «31» декабря 2023г.

**Учебно-тематический план
дополнительной образовательной программы физкультурно-
спортивной направленности «Олимпик»
ГКДОУ «ДС № 31 «Сказка»**

Наименование: «Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Олимпик»

Руководитель: Долгова Юлия Анатольевна

Возрастная группа: подготовительная(6-7 лет)

Количество человек: 9 человек (5 мальчиков,4 девочки)

График работы: вторник 17.15

Учебный план дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Олимпик»

Наименование	Количество часов		
	в неделю	в месяц	в год
Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности: «Олимпик»	1 час	4 часа	36 часов

**Тематический план дополнительной образовательной программы
физкультурно-спортивной направленности: «Олимпик»**

№ п/п	Содержание	Часы
1.	Мониторинг	4 часа
2.	Введение, беседы «Правила безопасности в спорте»	2 часа
3.	Баскетбол (отработка техники)	8 часов
4.	Волейбол (отработка техники и игры)	8 часов
5.	Упражнения (игры) на равновесие и метание	6 часов
6.	Подвижные игры (с предметами, на развитие скорости)	6 часов
7.	Участие в соревнованиях, конкурсах	2 часа

Используемая литература:

- Адашкявицене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду». М., 1992.
- Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. – М., 1981.
- Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!»: Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. М., 2004.
- Волошина Л.М., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта. М., 2004.
- Кожухова Н. Н. Методика физического воспитания и развития ребенка – М.: Издательский центр «Академия», 2008
- Николаева Н. И. Школа мяча, 2009.
- Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М., 200

1. Целевой раздел

Пояснительная записка

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность - естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Упражнения в бросании, передачи, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствует пространственную ориентировку, формируют умения действовать с мячом, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развиваются выразительность движений. Занимаясь с мячами различного веса и объема(баскетбольный и волейбольный), развиваются не только крупные мышцы, но и мелкие. Увеличивается подвижность в суставах пальцев и кистей, голени и стопы, усиливается кровообращение. При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним, что особенно важно при обучении игре в баскетбол и волейбол, а также при выполнении упражнений на метание и равновесие.

Физкультурные занятия, построенные на использовании элементов баскетбола и волейбола, спортивных игр и упражнений, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников.

С этой целью была разработана дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Олимпик», которая предусматривает разнообразную деятельность с мячами, предметами в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. На занятиях создаются условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, дается возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка, а также освоить техники игры в баскетбол, волейбол.

Необходимость работы в данном направлении возникла по ряду причин:

- недостаточная двигательная активность детей в течение дня, (особенно в холодный период года);
- большая загруженность статическими занятиями;
- желание детей реализовать себя в движении;
- отсутствие преемственности программ дошкольного и школьного образования;
- желание родителей видеть ребенка физически совершенным: развитым, здоровым, активным

Новизна программы

Развитие физических способностей детей осуществляется в интеграции воспитательно-образовательного процесса и кружковой работы.

Особое внимание уделяется формированию двигательных навыков и закреплению на основе высокой степени повторяемости и оптимальной последовательности способам владения мячом: ведение, броски, передачи, обманные движения и т.п.

Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом.

Содержание программы ориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Олимпик» разработана в соответствии с законодательными нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10.2013 года № 1155);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28;
- Устав ГКДОУ «ДС № 31 «Сказка».

Цели и задачи

Цель программы: повышение уровня физического развития старших дошкольников посредством освоения движений с мячом и изучения доступных элементов техники наиболее популярных спортивных игр: волейбола, баскетбола, а так же игр на равновесие и метание, подвижных игр с предметами, на развитие скорости

Задачи программы:

Оздоровительные:

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие;
- способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

Образовательные:

- познакомить детей с правилами и элементами спортивных игр: баскетбол, волейбол,
- учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

Развивающие:

- развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер;
- формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, забрасывание в корзину, подача мяча, блокирование и умение применять их в игровой ситуации;
- развивать способность действовать мячом на достаточно высоком уровне

Воспитательные

- формировать общую культуру личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни
- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
- воспитывать умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей.

Планируемые результаты

- Умение детей выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание).
- Умение детей перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), через сетку, бросать мяч вверх, о пол, ловить его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, с поворотами.
- Умение отбивать мяч правой и левой рукой поочередно на местах в движении, перебрасывать мячи.
- Владение метанием на дальность (6-12 м) левой и правой рукой; метанием в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя); метанием горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м); метанием в движущуюся цель.

- Освоение элементов спортивных игр:

Баскетбол

- умение передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча);
- умение перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении;
- умение ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон;
- умение забрасывать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча,
- вести мяч одной рукой

Волейбол

- умение выполнять отбивание мяча после подачи соперника через сетку;
- умение производить подачу надувного мяча одной рукой снизу, сверху;
- выполнение простейших правил игры.

2. Содержательный раздел

Образовательная деятельность Программы рассчитана на один год обучения для детей 6-7 лет. Обучение дошкольников проходит поэтапно. На каждом занятии навыки владения мячом дети осваивают и закрепляют через игровую деятельность. Объяснения для детей сопровождаются показом и выполнением взрослым необходимых действий .

Известно, что в дошкольном возрасте в воспитании ребёнка доминирующую роль играют зрительные образы, поэтому любое словесное объяснение сопровождается наглядным показом взрослого и многократным повторением упражнений

Для обучения детей владения мячом и основам спортивных игр с использованием мяча на занятиях используются следующие методы:

1. **Наглядный** – выполнение упражнений сопровождается показом, используется наглядный материал при знакомстве со спортивными играми, правилами, использование ориентиров при передвижении и др.

2. **Словесный** – метод слова: беседа, описание, инструктирование объяснение, замечание, исправление ошибок, указания, команды, устное оценивание и пр. Широко распространено объяснение, благодаря которому ребенок должен осознать и представить себе двигательный образ.

3. **Практический** – упражнения по применению знаний, построенный на основе восприятия информации при обучении посредством органов чувств (зрение, слух, осязание, обоняние). Этот метод направляет внимание ребенка на ощущение (мышечно-двигательное чувство), возникающее в мышцах, суставах при выполнении двигательных действий, и позволяет совершить перенос усвоенных знаний в практическую деятельность.

3. Организационный раздел

Организация ООД по дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Олимпик»:

ООД проводится один раз в неделю, с группой детей (5 мальчиков и 5 девочек, 6-7 лет) по вторникам , во второй половине дня в 17ч.15мин. Всего 36 занятий (с сентября по май). Продолжительность занятий для детей подготовительного возраста -30 мин. Место проведения – спортивный зал, спортивная площадка.

Обучение по программе состоит из трёх этапов: начального, углубленного разучивания и совершенствования двигательных умений и навыков.

Этап начального обучения:

На этом этапе дети учатся простейшим действиям с мячом для развития

координации движений, развивают умение следить за траекторией полёта мяча, вырабатывают быструю ответную реакцию на летящий мяч.

Этап углубленного разучивания

На этом этапе дети активно знакомятся с элементами спортивных и подвижных игр с мячом; их действия принимают направленный и осознанный характер. Этап углубленного разучивания упражнений характеризуется уточнением и совершенствованием техники выполнения.

Этап закрепления и совершенствования двигательных знаний и навыков.

Это этап закрепления полученных знаний, умений и навыков владения мячом в спортивных играх и эстафетах. Этап совершенствования упражнений можно считать завершённым, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

Для обучения детей действиям с мячом организуются специальные ОД, которые имеют традиционную структуру и состоят из трёх частей:

1 Часть (вводная) включает в себя различные виды ходьбы и бега или комплекс ритмической гимнастики.

2 Часть (основная) состоит из комплекса ОРУ с разными видами мячей, предметами, упражнения для кистей рук с мелкими предметами, двух видов ОВД с мячами, подвижных игр и дыхательных упражнений.

3 Часть (заключительная) организовывается в виде релаксации, включает подведение итогов и малоподвижную игру. Цель заключительной части: приведение организма ребенка в относительно спокойное состояние при сохранении бодрого настроения.

Возможны такие варианты ОД, при которых во всех частях используются игры с мячом. Занятия такого типа чаще всего проводятся с целью закрепления и совершенствования действий с мячом.

Форма обучения: специально организованные ОД; игровые упражнения; групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнение по овладению техникой игры с мячом, с предметами. Итогом детской деятельности могут служить физкультурные досуги, праздники, развлечения.

Оборудование

Для занятий используются: резиновые мячи диаметром 18-20 сантиметров, баскетбольные и волейбольные мячи, баскетбольные щиты с корзинами, напольные корзины, стойки, разные мишины, пластмассовые мячи и кубики разного цвета, мячи-фитболы, волейбольная сетка (или имитация), кегли, гимнастические палки, различные дорожки, кружки, городки, мешочки с песком, скамейки.

Результативность программы отслеживается в ходе проведения педагогической диагностики. Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме. Все результаты заносятся в сводную таблицу в начале и в конце года. Сравнение первоначальных и итоговых результатов позволяет оценить уровень усвоения программного материала на каждом этапе реализации программы.

Критерии оценки выполнения:

Высокий. Уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет движения с мячом и предметами. Способен придумать новые варианты действий с мячом, правильно выполняет все элементы техники (бега, метания, равновесия)

Средний. Технически правильно выполняет большинство упражнений с Мячом и предметами. Верно оценивает движения сверстников. Иногда замечает собственные ошибки. Не совсем уверенно и точно выполняет действия с мячом в заданном темпе. Справляется с большой частью элементов техники (бега, метания, равновесия)

Низкий уровень. Неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом и предметами. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимание на качество действий. Не соблюдает заданный темп и ритм работы с мячом. Не попадает в цель, допускает значительные ошибки

Календарно-тематический план дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Олимпик»

Месяц	Тема занятия	Задачи	Содержание
Сентябрь	Педагогический мониторинг на начало года	Выявить уровень физической подготовленности детей	<ul style="list-style-type: none">- Перебрасывание мяча через сетку.– Перебрасывание мяча друг другу.– Отбивание мяча на месте.– Подбрасывание мяча с хлопками в движении.– Броски мяча в цель на меткость.- Ходьба по скамейке, стойка на одной ноге поочередно- Бег на скорость
		Выявить уровень физической подготовленности детей	<ul style="list-style-type: none">- Отбивание мяча-не менее 10 раз не теряя его (дети стоят на месте, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением)– Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.)– Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте

			<ul style="list-style-type: none"> - Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении - Броски мяча на меткость в цель
	Беседа «Правила безопасности в спорте»	Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. Познакомить с правилами безопасности.	<ul style="list-style-type: none"> - Знакомство с правилами игры баскетбол и волейбол - Беседа «Спортивные игры с мячом и правила безопасности». - Д/и «Что это за мяч?» - П/и «Пятнашки с мячом»
	Броски мяча (волейбол)	Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 10 раз подряд. Упражнять в перебрасывании мяча. Воспитывать ловкость	<ul style="list-style-type: none"> - Броски мяча вверх и ловля его на месте не 10 раз подряд - Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. - П/и «Ловишка с мячом»
Октябрь	Перебрасывание мяча(волейбол)	Учить перебрасывать мяч через сетку. Совершенствовать метание набивного мяча. Воспитывать выдержку.	<ul style="list-style-type: none"> - Перебрасывание мяча через сетку. - Метание набивного мяча из-за головы - П/и «Гонка мячей по шеренгам»
	Упражнения (игры) на равновесие и метание	Обучать приемам метания в горизонтальную и вертикальную цель	<ul style="list-style-type: none"> - Метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3-4 м - «Попади в цель» - «Мяч водящему»
	Участие в городских соревнованиях	определить уровень двигательной активности детей, степень их вовлеченности в занятия физической культурой и спортом, наличия установок и навыков здорового образа жизни;	<ul style="list-style-type: none"> - П/и на развитие быстроты, меткости, ловкости,
	Подвижные игры (с предметами, на развитие скорости)	Учить детей быстро бегать в заданном направлении, стараясь догнать свою пару. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту движений.	<ul style="list-style-type: none"> - П/и «Догони свою пару» - П/и «Коршун и наседка» - Упражнение « Стой_иди»

		Способствовать проявлению выносливости	
Ноябрь	Отбивание мяча (баскетбол)	Учить отбивать мяч одной рукой на месте. Упражнять в быстрой смене движений. Развивать ловкость	<ul style="list-style-type: none"> - Отбивание мяча правой и левой рукой на месте - Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м.) - Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо
	Подвижные игры (с предметами, на развитие скорости)	учить детей ходить, бегать по кругу, действовать по сигналу, развивать ловкость, быстроту.	<ul style="list-style-type: none"> - «Перемени предмет» - «Ловишка, бери ленту» - «Кто скорее докатит обруч до флагка?»
	Отбивание мяча (баскетбол)	Учить отбивать мяч о землю двумя руками, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении.	<ul style="list-style-type: none"> - Отбивание мяча о землю двумя руками, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении. - Перебрасывание мяча друг другу в парах из разных и.п. - Броски мяча вверх, дотронуться носков ног, поймать мяч - П/и «Лови – не лови»
	Упражнения (игры) на равновесие и метание	учить детей бросать мешочки с песком в вертикальную цель сверху из-за головы, стараясь попасть в неё. бросать мячом в движущуюся мишеньРазвивать глазомер, моторику рук.	<ul style="list-style-type: none"> -П/и «Кто самый меткий?» -П/и «Охотники и звери» П/и «Ловишка с мячом»
Декабрь	Перебрасывание мяча (волейбол)	Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч через сетку. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча. Отрабатывать умение передачи мяча дуг другу..	<ul style="list-style-type: none"> - Перебрасывание мяча через сетку 2раза из - за головы -Перебрасывание мяча через сетку (в парах) - Броски мяча вверх с хлопками за спиной -П/и «Мяч в воздухе»
	Подбрасывание(волейбол)	Закреплять умение мягко ловить мяч кистями рук	<ul style="list-style-type: none"> - Броски мяча вверх и ловля его на месте не 20 раз - П/и «Ловишка с мячом»
	Броски мяча (волейбол)	Закреплять умение правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. Упражнять в точной передаче мяча друг	<ul style="list-style-type: none"> - Броски мяча с хлопком и ловля его в движении - Перебрасывание 2 мячей одновременно в парах - Перебрасывание мяча друг другу от плеча одной

		другу. Развивать глазомер, ловкость	рукой (3-4м.) – П/и «Салки с мячом»
	Подвижные игры (с предметами, на развитие скорости)	учить детей ходить, бегать по кругу, действовать по сигналу, развивать ловкость, быстроту.	- П/и «Быстро возьми, быстро положи» - П/и «Кого назвали, тот ловит мяч» - П/и «Третий лишний»
Январь	Забрасывание мяча (баскетбол)	Продолжать учить занимать правильное и.п. при забрасывании мяча в корзину. Закреплять умение гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. Закреплять умение броска мяча ногой в ворота на меткость. Отрабатывать навык отбивания мяча на месте. Развивать выносливость.	– Забрасывание мяча в корзину стрех шагов – Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении – Бросок мяча в ворота на меткость – Отбивание мяча на месте
	Упражнения (игры) на равновесие и метание)	Упражнять в метании мяча на дальность. В равновесии	- Метание мешочеков с песком – Метание набивного мяча на дальность - П/и « пройди и не упади» – П/и «Мяч в воздухе»
	Ведение мяча (баскетбол)	Упражнять мягкому, плавному движению мяча с дополнительными заданиями. Развивать силу броска. Упражнять в перебрасывании мяча во время движения.	– Ведение мяча с дополнительными заданиями – Бросание мяча до указанного ориентира – Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега, ходьбы – П/и «Меткий стрелок
	Упражнения (игры) на равновесие и метание	Учить следить за направлением летящего мяча, правильно рассчитывать и выполнять движение.	-Метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3-4 м. - П/и «Брось-догони» «Подвижная мишень» «Быстрый мячик»
Февраль	Беседа о спортивных играх «волейбол и баскетбол»	Продолжать знакомить детей со спортивными играми и их правилами игры.	Беседа о спортивной игре «Баскетбол», «Волейбол» - Броски мяча друг другу. - П/и «Охотники и куропатки»
	Перебрасывание мяча (волейбол)	Закреплять умение ловко принимать,	– Перебрасывание мяча через сетку (впарах)

		<p>быстро и точно передавать мяч партнеру.</p> <p>Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком. Упражнять в прыжках на мячах -хоппах.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Броски мяча вверх с хлопками заспиной - Прыжки на мячах -хоппах - Передача мяча в парах, тройках спомощью ног --П/и «Попади мячом в цель»
	Перебрасывание мяча (волейбол)	<p>Учить правильно, ловить и бросать мяч, регулировать силу броска.</p> <p>Развивать координацию движений, глазомер, внимание.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Перебрасываниии мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками (в парах) - Перебрасывание мяча с одной рукив другую - Передача мяча друг другу ногами - П/и «Охотники и куропатки»
	Подвижные игры (с предметами, на развитие скорости)	учить детей ходить, бегать по кругу, действовать по сигналу, развивать ловкость, быстроту.	<ul style="list-style-type: none"> - П/и «Коршун и наседка» -«Догони свою пару» -«Ловишка, бери ленту»
Март	Броски мяча (баскетбол)	<p>Учить детей бросать мяч вверх и ловить его с поворотом кругом; бросать мяч друг другу с хлопком; отбивать мяч двумя руками, шагая в прямом направлении и сохраняя равновесие; метать малый мяч в верт. цель.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Бросать мяч вверх и ловить его с поворотом кругом; -Бросать мяч друг другу с хлопком; -Отбивать мяч двумя руками, шагая в прямом направлении и сохраняя равновесие; -П/и «Не урони мяч»
	Участие в городских соревнованиях	определить уровень двигательной активности детей, степень их вовлеченности в занятия физической культурой и спортом, наличия установок и навыков здорового образа жизни;	<ul style="list-style-type: none"> - П/и на развитие быстроты, меткости, ловкости,
	Перебрасывание мяча (волейбол)	Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами Развивать ловкость, внимание, глазомер	<ul style="list-style-type: none"> - Перебрасывание мяча стоя спиной друг к другу - Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками)

	Подвижные игры (с предметами, на развитие скорости)	Учить детей ходить, бегать по кругу, действовать по сигналу, развивать ловкость, быстроту.	- П/и «Быстро возьми» - П/и «Быстро встань в колонну» - «Ловишки»
Апрель	Броски мяча (баскетбол)	Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Воспитывать настойчивость	- Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 10 раз) – Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, – Передача мяча друг другу в парах – П/и «Мяч в воздухе»
	Отбивание мяча (баскетбол)	Учить отбивать мяч о землю поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд	- Отбивание мяча о землю поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд. - Игры с элементами баскетбола.
	Упражнения (игры) на равновесие и метание	Учить следить за направлением летящего мяча, правильно рассчитывать и выполнять движение.	-Метание в вертикальную цель правой и левой рукой - П/и «Удочка» - П/и «Сбей кеглю» - «Вышибалы»
	Перебрасывание мяча (баскетбол)	Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. Развивать чувство ритма, точности. – Перебрасывание мяча в парах сотскоком от земли	– Перебрасывание мяча в парах сотскоком от земли – Перебрасывание мяча из одной руки в другую – Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками – П/и «Ловишка с мячом»
Май	Подвижные игры (с предметами, на развитие скорости)	учить детей ходить, бегать по кругу, действовать по сигналу, развивать ловкость, быстроту.	- П/и «Быстро возьми, быстро положи» - П/и «Кого назвали, тот ловит мяч» - П/и «Третий лишний»
	Упражнения (игры) на равновесие и метание	Учить следить за направлением летящего мяча, правильно рассчитывать и выполнять движение.	-Метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3-4 м. - П/и « Совушка» Упражнение « Цапля»
	Педагогический	Выявить уровень физической подготовленности детей	- Перебрасывание мяча через сетку. – Перебрасывание мяча друг другу. – Отбивание мяча на месте. – Подбрасывание мяча с

	мониторинг на начало года		<p>хлопками в движении.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Броски мяча в цель на меткость. - Ходьба по скамейке, стойка на одной ноге поочередно - Бег на скорость
	Выявить уровень физической подготовленности детей		<ul style="list-style-type: none"> - Отбивание мяча-не менее 10 раз не теряя его (дети стоят на месте, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением) - Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.) - Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте - Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении - Броски мяча на меткость в цель

Список используемой литературы

1. Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!»: Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. М., 2004.
2. Николаева Н.И. Школа мяча. Учебно- методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. - СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2008 г.
3. Адашкевичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду». М., 1992.
4. Волошина Л.М., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта. М., 2004.
5. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века /автор-составитель Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. М., 2000.

Мониторинг по дополнительной образовательной программе физкультурно-спортивной направленности «Олимпик»

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Оценка техники освоения элементов спортивных игр: баскетбол, волейбол,

	Баскетбол								Волейбол		Общая оценка
	Броски и ловля мяча			Ведение мяча			Бросок мяча в кольцо		Броски и ловля мяча двумя руками в парах		
Ф.И.	На месте	В движении	В парах	На месте	В движении	стоя на месте, двумя руками, способом из-за головы	после ведения с фиксации остановки	снизу	сверху		
				1 рукой	2 руками	По прямой	«змейкой»				

Баскетбол

- 1) броски и ловля мяча (на месте, в движении, в парах):
 - 3 балла – более 40 раз,
 - 2 балла – от 25 до 40 раз,
 - 1 балл – от 15 до 25 раз,
 - 0 баллов – менее 15 раз;
- 2) ведение мяча на месте одной рукой и двумя руками, ведение мяча в движении по прямой и «змейкой»:
 - «выполнил» - 3 балла / «не выполнил» - 0 баллов;
- 3) броски мяча в корзину (3 попытки):
 - 3 балла – 3 попадания
 - 2 балла – 2 попадания
 - 1 балл - 1 попадание
 - 0 баллов - нет попаданий

Волейбол

- 1) Броски и ловля мяча двумя руками в парах снизу
 - 3 балла – 10-12 раз,
 - 2 балла – 5-9 раз,
 - 1 балл – 1-4 раз,
- 2) Броски и ловля мяча двумя руками в парах сверху
 - 3 балла – 12-16 раз,
 - 2 балла – 7-11 раз,
 - 1 балл – 1-6 раз,

Общая оценка уровня овладения техникой специальных действий с мячом

15-21 –высокий уровень,сформировано

8-14 –средний уровень,находится в стадии становления

0-7 –низкий уровень.не сформировано

Оценка физического развития.

ФИО ребенка	Бег 10м/с	Бег 30м/с	Бег между предметами 10м	Бросок набивного мяча 1кг.	Равновесие	Гибкость	Общая оценка

Общая оценка уровня овладения техникой специальных действий с мячом

3 балла –высокий уровень,сформировано

2 балла –средний уровень,находится в стадии становления

1 балл –низкий уровень.не сформировано

Подвижные игры (с предметами, на развитие скорости)

«Коршун и наседка»

Цель: Развивать ловкость детей, умение перемещаться боковым приставным шагом. Описание: В игре участвует 8—10 детей. Одного из играющих выбирают коршуном, другого — наседкой. Остальные дети — цыплята, они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держатся друг за друга. В стороне гнездо коршуна. По сигналу он вылетает из гнезда и старается поймать цыпленка, стоящего последним в колонне. Наседка, вытягивая руки в стороны, не дает коршуну схватить цыпленка. Все цыплята следят за движениями коршуна и быстро двигаются за наседкой.

Правила: Не разрывать сцепления в колонне; нельзя держать коршуна руками; пойманного идет в гнездо коршуна.

«Ловишка, бери ленту»

Цель: Совершенствовать навыки детей бегать в разных направлениях, не сталкиваясь, действовать по сигналу. Оборудование: ленточки по числу участников. Описание. Дети строятся по кругу. Каждый получает полоску или цветную ленточку и закладывает ее за поле или за ворот. В центре круга ловишка. По сигналу «беги» дети разбегаются по площадке (если она большая, надо обозначить границы для игры). Ловишка бегает за играющими, стремясь вытянуть ленточку. По сигналу «раз, два, три, в круг скорей беги» дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент, возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.

Правила: Ленточку не придерживать руками; лишившийся ленточки временно выходит из игры

«Кто скорее докатит обруч до флагжа?»

Цель: Учить детей выполнять задание точно, качественно. Развивать у детей быстроту, умение передавать эстафету. Оборудование: обручи, палки, флагжи. Описание: Играющие делятся на звенья; становятся друг за другом за чертой. У первых в колоннах в руках обручи, воспитатель даёт команду - «Кати!» первые в колоннах катят обручи по направлению к флагжкам, подталкивая их руками палкой, обегают с обручем флагжок, возвращаются в свои колонны и передают обручи следующему, хлопнув по плечу. Игра заканчивается, когда стоявший в колонне, последними выполняют задание. Выигрывает звено, которое быстрее закончит игру. **Варианты:** Подталкивать обруч палочкой. Как только игрок получает палочку, он сейчас же бежит к флагжу, прокатывая палочкой обруч и т.д.

«Быстро возьми»

Цель: учить детей ходить, бегать по кругу, действовать по сигналу, развивать ловкость, быстроту.

Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки), которых должно быть на один меньше. На

следующий сигнал «Быстро возьми!» - каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется

2 вариант:

Дети выполняют танцевальные движения, разные виды бега и ходьбы. Предметов может быть меньше на 3-4.

«Быстро встань в колонну»

Цель: Развивать внимание и быстроту движений.

Играющие строятся в три колонны (перед каждой колонной кубик своего цвета). Воспитатель предлагает запомнить свое место в колонне и цвет кубика. По сигналу играющие разбегаются по всему залу (площадке). Через 30-35 сек. Подается сигнал «Быстро в колонну!», и каждый ребенок должен быстро занять свое место в колонне.

«Ловишки»

Цель: Упражнять в беге. Развивать ловкость, умение быстро ориентироваться.

С помощью считалки выбирается водящий – ловишка и становится на середину зала (площадки). По сигналу: "Раз, два, три – лови!" все играющие разбегаются и увертываются от ловишки, который старается догнать кого – либо и коснуться рукой (запятнать). Тот, кого ловишка коснулся, отходит в сторону. Когда будут пойманы 2-3 игрока, выбирается другой ловишка. Игра повторяется 3 раза. Если группа большая, то выбираются двое ловишек.

«Перемени предмет»

Цель: Развивать быстроту бега, умение быстро реагировать на сигнал. Оборудование: мешочки с песком, кубики. Описание: На одной стороне площадки чертят 4— 5 кружков на расстоянии одного шага один от другого, в каждом по мешочку с песком. На противоположной стороне выстраиваются играющие в 4—5 колонн против каждого кружка. Каждый первый в колонне получает кубик (шишку, камешек). По сигналу дети бегут к кружкам, кладут в них кубики, берут мешочки с песком и возвращаются на места. Правила: Предмет нужно класть в кружок, не бросать; если предмет не точно положен в кружок, играющий должен вернуться и поправить предмет

«Догони свою пару»

Цель: Учить детей быстро бегать в заданном направлении, стараясь догнать свою пару. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту движений. Способствовать проявлению выносливости. Описание: Дети встают парами на одной из сторон площадки: один впереди, другой сзади – отступя 2-3 шага. По сигналу воспитателя первые быстро перебегают на другую сторону площадки, вторые их ловят – каждый свою пару. При повторении игры дети меняются ролями. Варианты: Запятнать свою пару мячом.

Упражнения (игры) на равновесие и метание

«Удочка»

Цель игры: развить координацию движений, реакцию.

Необходимые материалы и наглядные пособия: толстая веревка, шнур или скакалка с привязанным на конце отягощающим, но мягким предметом (например мешочек с песком, кусочек резинового шланга), чтобы не травмировать игроков.

Из числа игроков выбирается водящий, который располагается в центре игрового поля. Остальные игроки встают вокруг него на расстоянии, соответствующем длине веревки. Водящий в процессе игры вращает веревку по кругу над самой землей, а игроки подпрыгивают вверх, поджимая ноги, так, чтобы мешочек не задел их. Тот игрок, который не успел подпрыгнуть и которого задела веревка, становится водящим.

«Совушка»

Цель: Совершенствовать навыки детей бегать в разных направлениях с выполнением движений, развивать равновесие. Описание: Все играющие — птички, один — сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится, и забирает в гнездо. Через 15—20 секунд сновадается сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети — птички бегают по площадке.

«Цапля».

Цель: развитие мышц ног; координации

Когда цапля ночью спит на одной ноге стоит. Не хотите ли узнать: Трудно ль цапле так стоять? А для этого нам дружно сделать позу эту нужно.

Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постойте так немножко. А потом на левой ноге.

«Вышибалы»

Цель игры: развить координацию движений, быстроту реакции.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мяч.

Два игрока занимают места напротив друг друга — это вышибалы. Остальные игроки располагаются между ними.

Задача вышибал: постараться мячом попасть в игроков. Игроки же должны как можно дольше продержаться в игре, уворачиваясь от мяча.

Подвижные игры и эстафеты с мячом

Брось – догони.

Натянуть верёвку на высоте 20-30 см от пола. Перед ней на расстоянии 2-3 м обозначить линию. Играющие ложатся на живот, берут обеими руками мячи. По сигналу бросают мячи через верёвку, догоняют их и поднимают вверх. Выигрывает поднявший мяч первым.

Подбрось – поймай.

Играющие распределяются на пары, у каждой пары мяч. Один в паре подбрасывает и ловит мяч, второй считает, сколько раз удалось бросить и поймать мяч. По сигналу воспитателя дети меняются ролями: тот, кто бросал, считает, а считавший бросает мяч.

Мяч сквозь обруч.

Шесть детей в вытянутых в стороны руках держат по обручу (всего 5 обручей). Двое играющих проходят вдоль цепочки из обрущей справа и слева и перебрасывают друг другу мяч через каждый обруч. При повторении сменить стоящих с обручами.

Попади в цель.

Связываются четыре обруча (в виде цветка). Их кладут в центре круга, за чертой которого встают дети. Каждый по очереди бросает в обруч мяч. Попадание в центр между связанными обручами даёт три очка, а во все остальные обручи – по одному. Выигрывает тот, кто наберёт установленное количество очков

Ловишки с мячом.

Дети стоят по кругу, передают мяч из рук в руки, произнося: «Раз, два, три – мяч скорей бери! Четыре, пять, шесть – вот он, вот он здесь! Семь, восемь, девять – бросай, кто умеет». Последний, к кому попал мяч, говорит: «Я!», выходит в середину и бросает мяч, стараясь осалить разбегающихся детей. Тот, кого запятаивает мяч, пропускает игру. Целиться нужно в ноги.

Мяч среднему.

Играющие образуют 3-4 круга с равным числом детей. Внутри каждого круга водящий. Он по очереди бросает мяч каждому играющему и ловит от него. Когда мяч вернётся к водящему от последнего игрока, он поднимает его вверх. Выигрывает команда, раньше закончившая переброску мяча

Ловкая пара.

На полу выкладывают 6 линий, параллельных одна другой, на расстоянии 1 м. Дети встают в две щеренги друг против друга между третьей и четвёртой линией. На сигнал «начали» каждая пара играющих по три раза подряд перебрасывает друг другу мяч. Если при этом мяч не упал, один из партнёров переходит за следующую линию (делает шаг назад) и расстояние между ними увеличивается. Если кто-либо из пары уронил мяч, надо считать снова. После трёх бросков то один, то другой играющий отходит назад на одну линию до тех пор, пока оба не станут у самых последних границ.

Мяч вдогонку.

Дети встают в два круга. Взрослый раздаёт 2-3 детям мячи. По сигналу «Мяч вдогонку!» дети начинают быстро передавать мячи друг другу. Если у одного ребёнка окажется два мяча сразу, он выбывает из игры. После повторения игры ребёнок играет снов

Передай мяч.

Дети распределяются на 2 звена и выстраиваются в колонны друг за другом. Перед каждой колонной на расстоянии 3 м ставится кубик. Первый бежит с мячом, обегает предмет, передаёт мяч следующему в своей колонне и встаёт сзади всех. При потере мяча ребёнок возвращается, поднимает его и бежит с того места, где упал мяч. Побеждает звено, опередившее других при соблюдении условий игры.

Не упусти шарик.

На площадке обозначается линия старта. На противоположной стороне на расстоянии 8-10 м ставят 2-3 кубика. 2-3 ребёнка получают по воздушному шару, выходят к линии старта напротив кубиков, по сигналу, подбивая шар рукой, проходят или пробегают с ним, оббегают кубик и возвращаются обратно. Побеждает тот, кто вернётся первым, не упустив шарик.

Мяч о пол.

Дети строятся в две колонны: одна с одной стороны зала, другая – напротив. Первые в колоннах получают мяч и по сигналу идут или бегут, отбивая мяч о пол. добежав до первых в противоположных колоннах, передают им мяч, а сами встают сзади. Получивший мяч без промедления бежит обратно. Когда все поменяются местами. Взрослый отмечает колонну, которая выполнила задание лучше и быстрее

Подвижная мишень.

К игрушечным машинам прикрепляют мишени из плотного картона. В соответствии с числом мишеней играющие встают на расстоянии 2 – 3 м от мишеней. Бросает каждый своим мячом в цель, стараясь откатить машину подальше. После 8 – 10 бросков игра заканчивается. Выигрывает тот, чья машина откатилась дальше от исходной линии.