

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 41 «Рябинушка»**

СОГЛАСОВАНО:

Управляющим советом МБДОУ № 41
«Рябинушка» Протокол от 25.08.2022г.

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом МБДОУ № 41
«Рябинушка» Протокол от 29.08.2022г.

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий
МБДОУ № 41 «Рябинушка» О.А. Сычева
Приказ от 05.06.2022 № ДС41-11-156/2



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Играйте на здоровье»**

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 5-7 лет
Автор-составитель программы:
Гридина Олеся Викторовна

г. Сургут, 2022

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Наименование образовательной организации МБДОУ № 41 «Рябинушка»

Название программы	«Играйте на здоровье»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего образовательную программу	Гридина Олеся Викторовна
Год разработки	2022г.
Где, когда и кем утверждена дополнительная образовательная программа	педагогическим советом (протокол №1 от 30.08.2022)
Информация о наличии рецензии	нет
Цель	Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей детского организма.
Задачи	• Формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в повседневной двигательной деятельности; • Обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр; • Воспитание положительных морально-волевых качеств, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества; • Формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни; • Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.
Ожидаемые результаты освоения программы	Знает историю возникновения игр, имеет представление об игровом поле, знает правила игр,

	игровые действия, владеет элементами техники спортивных игр.
Сроки реализации программы	2 года
Количество часов в неделю/ год	Дети 5-6 лет: 1 час/неделю, 36 часов/год Дети 6 – 7 лет: 2 часа/неделю, 72 часа/год
Возраст обучающихся	5-7 лет
Формы занятий	
Методическое обеспечение	
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Спортивный зал, спортивный инвентарь.

Содержание

1) Пояснительная записка	5
2) Учебно-тематический план.....	7
3) Содержание образовательной деятельности.....	8
4) Структурно-функциональная модель обучения детей играм с элементами спорта.	11
5) Активизация двигательной деятельности на занятиях по обучению детей играм с элементами спорта...	14
6) Индивидуально-дифференцированный подход к обучению детей.....	17
7) Мониторинг физической подготовленности	18
8) Календарно-тематическое планирование.....	22
9) Библиография	27

**Пояснительная записка
о реализации учебно-тематического плана
на учебный год**

Учебно-тематический план (далее — УТП) составлен в соответствии с программой «Играйте на здоровье» разработанной воспитателем, педагогом дополнительного образования Гридиной О.В. в 2022 г., утверждённой педагогическим советом (протокол №1 от 30.08.2022)

Направленность дополнительной образовательной программы – физкультурно-спортивная

Вид образовательной деятельности – физическая культура

Основные цели программы: укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей детского организма.

Задачи программы:

- Формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в повседневной двигательной деятельности;
- Обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр;
- Воспитание положительных морально-волевых качеств, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- Формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни;
- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Информационная справка об особенностях реализации УТП в учебном году:

Общий срок реализации программы (количество лет)	2 года
Возраст воспитанников	5 - 6 лет; 6–7 лет
Количество воспитанников в группе в текущем году	10
Количество часов в неделю	1 час /2 часа
Общее количество часов в год	36 часов/ 72 часа

Ожидаемые результаты на текущий учебный год:

1.	Баскетбол	• Знает историю возникновения игры • Имеет представление об игровом поле • Знает правила игры, игровые действия • Владеет элементами техники: стойка, ведение, бросок • Легко выполняет отбивание мяча стоя на месте, ведение в ходьбе и беге • Выполняет точные броски в корзину высотой 2м
----	-----------	--

		с расстояния 3м
2.	Бадминтон	• Знает историю возникновения игры • Имеет представление об игровом поле • Знает правила игры, игровые действия • Умеет подавать волан разными способами • Легко перебрасывает волан через сетку высотой 1,4м • Умеет играть в паре с взрослым или сверстником
3.	Волейбол	• Знает историю возникновения игры • Имеет представление об игровом поле • Знает правила игры, игровые действия • Точно бросает мяч через сетку разными способами (из-за головы, от груди, снизу) • Точно действует при ловле мяча
4.	Футбол	• Знает историю возникновения игры • Имеет представление об игровом поле • Знает правила игры, игровые действия • Свободно проводит мяч между кеглями, не задевая их • Выполняет точные удары по воротам с расстояния 4м • Знаком с тактикой ведения игры
5.	Хоккей	• Знает историю возникновения игры • Имеет представление об игровом поле • Знает правила игры, игровые действия • Ведёт шайбу между кеглями, не отрывая клюшки с достаточно высокой скоростью • Выполняет точные удары по воротам с расстояния 3-4м
6.	Городки	• Знает историю возникновения игры • Имеет представление об игровом поле • Знает правила игры, игровые действия • Знает фигуры и их значение • Умеет выкладывать фигуры самостоятельно • Умеет принимать правильную стойку для броска биты • Выполняет точный бросок по фигуре • Легко бросает биты в цель с расстояния 5м

Учебно-тематический план с детьми старшего возраста (5 – 6 лет) на учебный год

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов
1	Педагогическая диагностика		2	2
2	Бадминтон	1	5	6
3	Волейбол	1	3	4
4	Хоккей	1	7	8
5	Баскетбол	1	7	8
6	Футбол	1	3	4
7	Городки	1	1	2
8	Педагогическая диагностика		2	2
	ИТОГО:	6	30	36

Учебно-тематический план с детьми старшего возраста (6 – 7 лет) на учебный год

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов
1	Педагогическая диагностика		4	4
2	Бадминтон	1	9	10
3	Волейбол	1	7	8
4	Хоккей	1	15	16
5	Баскетбол	1	15	16
6	Футбол	1	7	8
7	Городки	1	3	4
8	Педагогическая диагностика		4	4
	ИТОГО:	6	66	72

Содержание образовательной деятельности.

При разработке содержания обучения были учтены требования к всестороннему развитию двигательных функций, взаимосвязи физического, интеллектуального и психического развития ребёнка. Содержание работы предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, направленными на формирование у детей самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе со сверстниками, заботиться о своём здоровье.

Программа построена на ряде **принципов**:

- Принцип развивающего обучения: при обучении необходимо учитывать зону «ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков.
- Принцип воспитывающего обучения: в процессе обучения обязательно должны решаться воспитательные задачи.
- Принцип сознательности: он предполагает понимание ребёнком того движения, которое он производит.
- Принцип систематичности: чередование нагрузок и отдыха.
- Принцип наглядности: создание с помощью различных органов чувств представления о движении.
- Принцип доступности: обучение детей с учётом возрастных, половых и индивидуальных различий, уровня физической подготовленности.
- Принцип индивидуализации: он обязывает учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка с учётом состояния его здоровья, развития, интересов. Дифференцирование заданий, физической нагрузки, а так же приёмов педагогического воздействия.
- Принцип оздоровительной направленности: требует средствами физических упражнений укреплять здоровье детей – включать элементы дыхательной гимнастики, упражнения для повышения выносливости, осуществлять медицинский контроль за физическим развитием.
-

Программа рассчитана на два года реализации: 36 часов образовательной деятельности в год, 1 раз в неделю для детей первого года обучения (5-6 лет); и 72 часа образовательной деятельности в год, 2 раза в неделю для детей второго года обучения (6 – 7 лет) Продолжительность занятий определяется в соответствии с санитарными правилами и нормами, и зависит от возраста детей:

- Занятия с детьми 5-6 лет - 25 минут;
- Занятия с детьми 6-7 лет- 30 минут.

Все занятия проводится по подгруппам (10 детей).

Обучение детей элементам спортивных игр рассчитано на два года, поэтому задачи обучения сформулированы с расчётом на двухгодичную подготовку.

Задачи обучения детей старшего возраста (5-6 лет)

Бадминтон:

- Познакомить детей со свойствами волана, ракеткой, историей возникновения игры в бадминтон.
- Разучить игры с воланом, способы действия с ракеткой, учить отражать волан, брошенный педагогом, играть вдвоём со взрослым.
- Развивать ловкость, координацию движений, глазомер.

Волейбол:

- Познакомить детей с игрой в волейбол, её основными принципами и историей возникновения.
- Формировать «чувство мяча», умение перебрасывать мяч в парах способом из-за головы.
- Развивать глазомер, координацию движений, воспитывать выдержку, настойчивость, умение согласовывать действия в командной игре.

Хоккей: (проводится без коньков)

- Познакомить детей с увлекательной игрой в хоккей, необходимым для неё инвентарём, вызвать интерес и желание научиться играть в хоккей.
- Учить правильно держать клюшку, вести шайбу вправо, влево, вокруг предмета и между ними. Бросать шайбу в ворота с места (расстояние 2-3 м). Развивать точность, глазомер, быстроту, координацию движений.
- Обучать правилам безопасной игры, воспитывать выдержку, взаимопонимание.

Баскетбол:

- Познакомить детей с игрой в баскетбол, историей её возникновения; учить простейшим видам взаимодействия.
- Разучить элементы техники игры в баскетбол: Стойка, ведение мяча на месте, в движении; бросок, ловля мяча; добиваться точности и качества в их выполнении.
- Способствовать развитию координации движений, глазомера, быстроты, ловкости.

Футбол:

- Познакомить дошкольников с игрой в футбол, историей её возникновения.
- Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение, удар, передача мяча, обводка препятствий; разучить индивидуальную тактику.
- Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость.

Городки:

- Формировать интерес к русской народной игре, познакомить с историей её возникновения, с фигурами игр; развивать умение строить фигуры.
- Учить правильной стойке, действиям с битой, способам броска на дальность и в цель; показать важность правильной техники в достижении конечного результата.
- Развивать силу, координацию и точность движений, глазомер.

Задачи обучения детей старшего возраста (6-7 лет)

Бадминтон:

- Разучить правила игры в бадминтон.
- Закрепить действия с воланом и ракеткой: учить играть через сетку, использовать разнообразные удары ракеткой (справа, слева, снизу, сверху). Разучить способы подачи волана.
- Развивать смекалку, сообразительность, согласованность движений.
- Воспитывать увлечённость игрой, желание играть самостоятельно, уверенность в своих силах.

Волейбол:

- Дать представление о волейболе как о командной игре.
- Формировать простейшие технические приёмы, учить детей перебрасывать мяч через сетку, взаимодействию в команде.
- Воспитывать выдержку, настойчивость, согласовывать действия со сверстниками; учить ориентироваться в игровой обстановке.

Хоккей: (проводится без коньков)

- Разучить правила игры, учить играть командами.
- Учить вести шайбу толчками; бросать шайбу после ведения; ударять по шайбе справа, слева; развивать скоростно-силовые качества, глазомер.
- Побуждать детей к самостоятельной организации игры.

Баскетбол:

- Разучить правила игры, познакомить с действиями нападающих и защитников.
- Помочь детям овладеть основами игры, совершенствовать технику ведения, передачи, бросков в корзину; формировать стремление достичь положительных результатов; воспитывать целеустремлённость, выдержку, уверенность, решительность.
- Развивать точность, координацию движений, быстроту реакции, силу, глазомер.

Футбол:

- Познакомить с правилами игры, игровым полем.
- Закрепить способы действия с мячом; учить взаимодействию с другими игроками, ориентироваться в игровом пространстве; совершенствовать моторику.
- Формировать потребность и желание играть самостоятельно; развивать двигательную активность.

Городки:

- Закрепить знания о фигурах, познакомить с новыми фигурами; раскрыть значение этой игры для укрепления здоровья, улучшения физических качеств; вызвать к ней интерес как форме активного отдыха.
- Учить детей играть по правилам, ориентировать их на достижение конечного результата.
- Формировать самостоятельность дошкольников в двигательной деятельности, умение сосредоточиться на поставленной задаче, чувство уверенности в своих силах.

Структурно-функциональная модель обучения детей играм с элементами спорта.

Резюмируя всё вышеизложенное можно представить структурно - функциональную модель обучения старших дошкольников подвижным играм с элементами спорта.

Структурно-функциональная модель обучения построена на принципе всестороннего развития личности. Она опирается на концептуальные положения о личности как субъекте совместной деятельности и собственного развития, а также системном подходе к воспитанию. Основой модели является исходный принцип педагогики и психологии, согласно которому игра является ведущим видом деятельности дошкольника.

При составлении структурно-функциональной модели обучения детей играм с элементами спорта были учтены:

- Право каждого ребёнка на полноценное физическое развитие.
- Разные уровни развития детей.
- Исходные данные физического состояния каждого ребёнка.

Работа начинается с диагностики (оценкой реального уровня готовности детей к овладению данным видом деятельности) и заканчивается диагностикой (оценкой достигнутых результатов). Далее работа планируется на основе объективной информации об основных параметрах физического состояния.

В структурно-функциональную модель обучения включены следующие блоки:

1. Блок «Теоретическая подготовка». В этом блоке определены темы и содержание бесед с детьми об истории возникновения игр, включён познавательный материал: какие бывают мячи и зачем мяч нужен человеку; почему игра называется так или иначе; из каких материалов изготовлен инвентарь и так далее. Планируются беседы о коллективных действиях в команде, организации взаимопомощи в обучении. Дети овладевают материалом в процессе собственной активной деятельности при столь же активной направляющей работе взрослого. Таким образом достигается результат в формировании механизма мотивационно-потребностного компонента: ценностных ориентаций, мотивов и потребностей ребёнка,

готовности его использовать свои знания, умения и способности для решения двигательных задач. Обеспечивается интеллектуальное развитие детей, направленное на формирование у них комплекса знаний о технике, действиях, функциях игроков, использование инвентаря, его подбор, устройство площадки, основные правила подвижных игр с элементами спорта.

2. Блок «Технико-тактическая подготовка» определяет основные направления обучения, включает перечень умений и навыков, двигательных способностей, формируемых в процессе обучения. Объём и содержание знаний, которые дети должны усвоить, соответствуют возрастным особенностям их мышления, внимания, памяти, восприятия и воображения.

3. Блок «Нравственно-волевая подготовка» определяет направление работы по воспитанию морально-волевых и нравственных качеств, таких как: выдержка, настойчивость, целеустремлённость, дружелюбие, сопереживание.

4. Блок «Психическое здоровье». Психическое здоровье – состояние психической сферы, – основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения. Предлагаемая ниже форма работы включает в себя: психогимнастику, психотехнические игры, аутотренинги.

Психогимнастика направлена на снятие напряжения, утомляемости, вспыльчивости, замкнутости, развитие внимания, памяти, регулировании эмоциональных состояний, на отражение отдельных черт личности, коррекцию отрицательных личностных особенностей. Основной акцент в ней сделан на обучение детей элементам техники выразительных движений и приобретении навыков в саморасслаблении.

Психотехнические игры способствуют гармонизации внутреннего мира ребёнка, ослаблению напряжённости, направлены на расширение внутреннего самопознания, умение строить свои отношения со сверстниками.

Аутотренинги учат детей управлять своим настроением, регулировать его, настраивать себя на достижение максимального проявления физических и психических возможностей, осуществлять контроль поведения, развивать себя как личность.

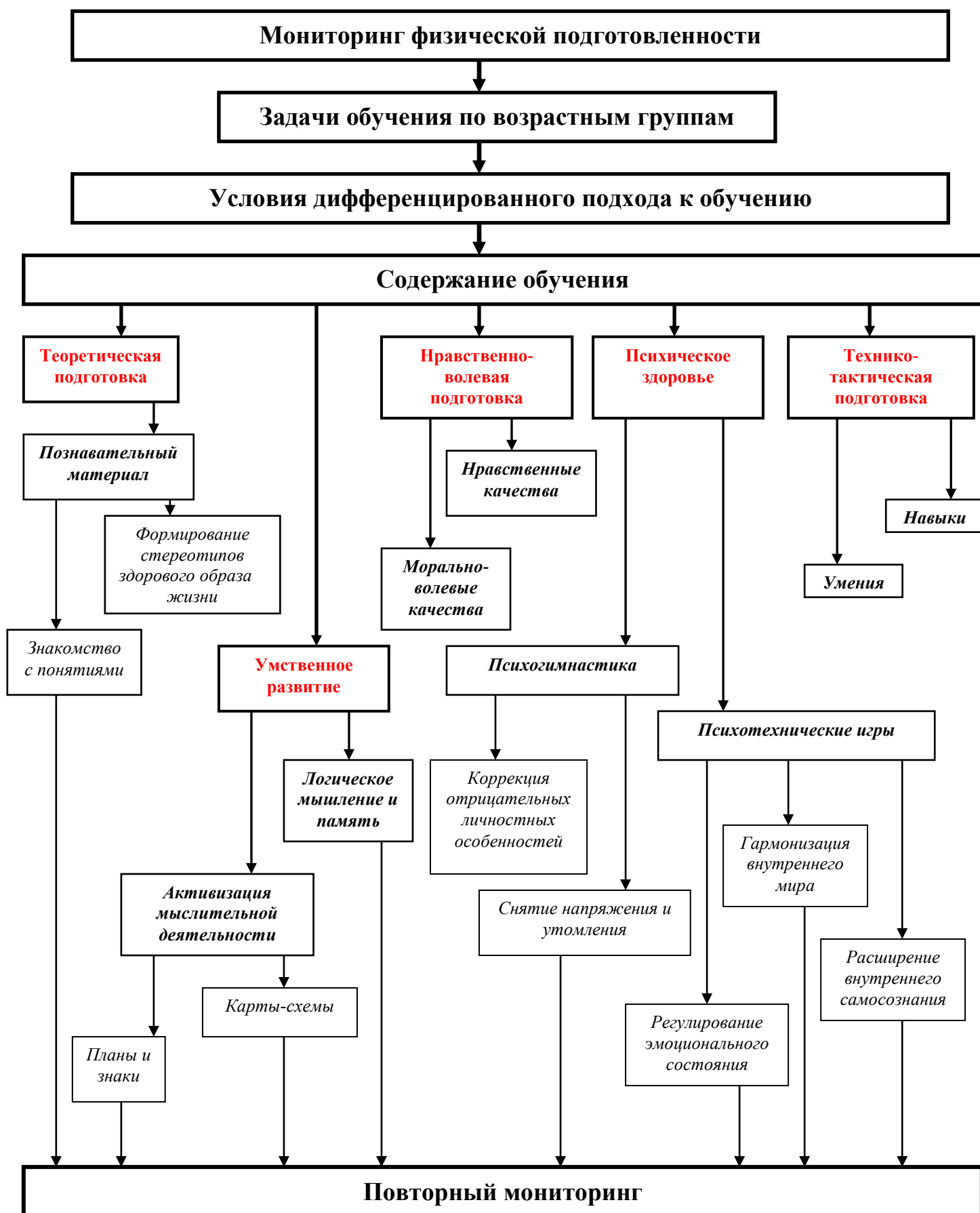
5. Блок «Умственное развитие» В процессе оптимизации двигательной активности детей следует создать такие ситуации, в которых активизируется умственная деятельность детей. В общеразвивающих упражнениях это работа со схемами, изображающие упражнения. В основных движениях – чтение карточек-схем, их составление, ориентирование в пространстве по схемам и знакам.

В подвижных играх – ознакомление с названием и правилами игры, ориентирование, составление плана игровых действий. Необходимо учить детей принимать активное участие в составлении и написании схем.

В психогимнастике – умение читать карточку-схему; посредством выразительных движений, мимики лица, позы, походки выражать разные эмоции, отдельные черты личности, настроение. Развитие таких психических процессов, как память, внимание, логическое мышление, умение ориентироваться в сложившейся ситуации.

Дети овладевают изучаемым материалом в процессе собственной активной деятельности при столь же активной направляющей работе взрослых. Таким образом, достигается результат в формировании механизма мотивационно-потребностного компонента: ценностных ориентаций, мотивов и потребностей ребёнка, его готовности использовать свои знания, умения и способности для решения двигательных задач.

Таким образом, структурно-функциональную модель обучения подвижным играм с элементами спорта можно представить в следующей схеме:



Активизация двигательной деятельности на занятиях по обучению детей играм с элементами спорта.

Каждому ребёнку свойственен определённый диапазон уровня развития, середина которого может быть оптимальной, а крайние пределы – неблагоприятными.

В определённой мере оптимальность физических нагрузок в процессе реализации обучения достигается путём регулирования продолжительности и темпа игр; чередованием заданий; изменением размера игрового поля; расстояния между игроками, а также посредством специальных психогимнастических упражнений на релаксацию.

Но в игровых ситуациях точность нормирования физических нагрузок, как правило, существенно меньше: возможность их дозирования ограничена. Наиболее энергоёмкими являются занятия баскетболом, футболом, городками.

Моторная плотность занятий зависит от разных факторов:

- Рационального способа организации детей;
- Содержания, организации и методики ведения занятия;
- Наличия достаточной развивающей среды и двигательного опыта детей.

Границы моторной плотности на таких занятиях колеблются в пределах 58-61% - 82-83%.

Чтобы рационально использовать время занятия и избежать ожидания «своей очереди», психического перенапряжения, в игры с передачей эстафеты могут быть включены игры-эстафеты командного характера, в которых действия выполняются коллективно: взявшись за руки, за пояс, одновременно друг за другом.

Наиболее эффективными в повышении двигательной активности детей являются задания, которые выполняются фронтально, одновременно всей группой детей. Это позволяет повысить моторную плотность занятий на 6-8%.

Часто двигательная активность зависит от умений детей взаимодействовать в команде. Поэтому неперенными правилами таких игр должны быть следующие:

- Не обгонять друг друга;
- Если при передвижении потерял мяч (шарик и т.д.) – становись в конец «цепочки» и не мешай другим;
- Не теряй товарищей при передвижении, не разрывай «цепочку» (если дети держат друг друга за руки, плечи, пояс).

Таким образом, на занятиях обеспечиваются физические нагрузки, соответствующие по продолжительности, объёму, интенсивности возможностям детей старшего дошкольного возраста.

Игровые задания, упражнения в игровой форме придают обучению положительную эмоциональную окраску, делают процесс обучения

двигательным действиям и совершенствования двигательных способностей более привлекательным.

Разнообразные способы достижения цели в игре, относительная самостоятельность действий, отсутствие жёсткой регламентации дают возможность широкого выбора действий, развития творческих двигательных способностей, благоприятно сказываются на проявлении самостоятельности, инициативности, находчивости.

Но, как свидетельствуют современные исследования состояния здоровья, около половины детей страдают хроническими заболеваниями и отклонениями в функционировании сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, почек, эндокринной патологией. В зависимости от диагноза, дети исключаются из игр, связанных с резким изменением темпа движений и положения тела. Взамен им предлагаются индивидуальные карточки-задания по развитию координации и ориентировке в пространстве.

Прогнозируя критерии успешности, необходимо учитывать факторы риска. К ним относятся:

- Проблемы, связанные с эмоциональным неблагополучием детей в ситуации «неуспеха», а они могут возникнуть в играх с элементами соревнований.
- Высокие психологические нагрузки, связанные с усвоением сложнокоординированных действий в игровых ситуациях.
- Высокая травмоопасность отдельных игр с элементами спорта, в которых предусмотрены соприкосновения игроков.
- Необходимость дозирования физических нагрузок, так как гиперкинезия может повлечь за собой перенапряжение сердечно – сосудистой системы.
- Проблемы сочетания предложенной системы коллективных игр и индивидуальных способностей, характера ребёнка.

Также к «факторам риска» относятся и проблемы, связанные с эмоциональным состоянием детей в ситуациях «неуспеха», возникающие в играх с элементами соревнований, а также психологические нагрузки в связи с освоением сложно-координированных действий в игровых ситуациях.

Чтобы предупредить отрицательное воздействие этих факторов на индивидуальное самочувствие детей, целесообразно использовать психогимнастические упражнения по развитию памяти, внимания, воображения, специально подобранные подвижные игры. При этом психогимнастические игры заранее в конспект занятий не включаются. Их выбор зависит от эмоционального состояния детей до начала и в процессе занятий.

Использование психогимнастических упражнений позволяет всем детям почувствовать ситуацию успеха: правильно всё, что они делают; при этом каждый делает это по-своему, как может. Возникающие мышечные ощущения и эмоции каждый ребёнок может уловить и научиться их контролировать.

Как правило, занятия заканчиваются этюдами на расслабление мышечного тонуса, как бы закрепляя положительный эффект, стимулирующий и упорядочивающий психическую и физическую активность детей: приводит в равновесие их эмоциональное состояние, улучшается самочувствие и настроение. Всё это значительно снижает уровень тревожности. Дети, особенно со слабой нервной системой, которые невротизируются просто от того, что их психофизические и соматические реакции отстают от общего ритма жизни детского коллектива, получают возможность в результате психомышечной тренировки восстановить силы, пережить приятные, ранее не осознаваемые ощущения.

Индивидуально-дифференцированный подход к обучению детей

Система индивидуально-дифференцированного подхода включает и учёт особенностей физической подготовленности детей: количественные и качественные показатели овладения техникой основных движений, уровень двигательных способностей. В связи с этим определены условия индивидуально-дифференцированного подхода, который обеспечивается:

- Игрой на полной площадке или её половине;
- Использованием инвентаря различного веса и размера;
- Увеличением или уменьшением расстояния между партнёрами в действиях парами (2,3,4 м);
- Дозировкой физической нагрузки при подборе игр и упражнений, количеством их повторений;
- Вариативностью обучения с учётом половых признаков: использованием для девочек пластмассовых городков и бит;
- Подбором индивидуальных заданий по развитию тех или иных качеств.

Выбор способов, приёмов и средств обучения с учётом состояния здоровья детей, уровня развития двигательных способностей и физической подготовленности каждого ребёнка, исключение «факторов риска» позволяют достичь положительных результатов в укреплении здоровья детей, создании их благоприятного эмоционального состояния.

Индивидуально-дифференцированный подход является ключевым, системообразующим средством оздоровления детей.

На первых же физкультурных занятиях с использованием элементов спортивных игр я заметила огромный интерес детей к этому виду деятельности. Сначала их привлекал новый спортивный инвентарь: волейбольные и баскетбольные мячи; сетка, натянутая через весь зал; футбольные ворота; ракетки и воланы; непонятные деревянные биты и т.д.

Этот интерес вызвал желание научиться его использовать. Но тут же и возникли первые проблемы: большинство детей не имели элементарных

навыков владения мячом стоя на месте и в движении, не умели держать ракетку и владеть ею. Мальчики и девочки плохо отбивали мяч ногой, не могли вести его в заданном направлении. Дети не были даже знакомы с игрой в «городки». Для того, чтобы представить более полную картину умений и навыков детей, необходимо было разработать диагностические тесты. В основу этих разработок легла программа Волошиной Л.Н. «Играйте на здоровье!». Анализируя разработки автора, мною были составлены тестовые задания, выделены уровни физической подготовленности детей в играх с элементами спорта.

Мониторинг уровня физической подготовленности в играх с элементами спорта.

Дети старшего возраста (5-6 лет)

1. Баскетбол:

Достаточный уровень:

- Челночный бег на расстоянии 30 м (без замечаний)
- Прыжки в высоту с места через препятствия (4 из 5)
- Отбивание мяча стоя на месте (не менее 20)
- Броски мяча в корзину с расстояния 3 м, высота кольца 1,8 м (4 из 5)

Средний уровень:

- Челночный бег на расстоянии 30 м (с небольшими замечаниями)
- Прыжки в высоту с места через препятствия (3 из 5)
- Отбивание мяча стоя на месте (не менее 15)
- Броски мяча в корзину с расстояния 3 м , высота кольца 1,8 м (3 из 5)

Низкий уровень:

- Челночный бег на расстоянии 30 м (с замечаниями)
- Прыжки в высоту с места через препятствия (менее 3)
- Отбивание мяча стоя на месте (не менее 10)
- Броски мяча в корзину с расстояния 3 м , высота кольца 1,8 м (менее 3)

2. Футбол:

Достаточный уровень:

- Челночный бег на 30 м (без замечаний)
- Ведение мяча между кеглями – 10 м , расстояние между кеглями 2 м (не сбить ни одной)
- Удары по воротам, с расстояния 4 м, ворота 1м на 2 м (4 из 5)

Средний уровень:

- Челночный бег на 30 м (с небольшими замечаниями)
- Ведение мяча между кеглями – 10 м , расстояние между кеглями 2 м (сбить не более 2)
- Удары по воротам, с расстояния 4 м, ворота 1м на 2 м (3 из 5)

Низкий уровень:

- Челночный бег на 30 м (с замечаниями)

- Ведение мяча между кеглями – 10 м, расстояние между кеглями 2 м (сбито более 2)
- Удары по воротам, с расстояния 4 м, ворота 1м на 2 м (менее 3)

3. Хоккей:

Достаточный уровень:

- Ведение шайбы между указателями, не отрывая клюшки – 10 м (не задевая указатели, с высокой скоростью)
- Удары по воротам с центра, расстояние 3м (4 из 5)

Средний уровень:

- Ведение шайбы между указателями, не отрывая клюшки – 10 м (с небольшими замечаниями, со средней скоростью)
- Удары по воротам с центра, расстояние 3м (3 из 5)

Низкий уровень:

- Ведение шайбы между указателями, не отрывая клюшки – 10 м (с замечаниями, с низкой скоростью)
- Удары по воротам с центра, расстояние 3м (менее 3)

4. «Городки»:

Достаточный уровень:

- Метание (сила кисти) – 10м.
- Бросок биты в цель с расстояния 5м. (точность попадания)
- Число попаданий битой в фигуру (4 из 5)

Средний уровень:

- Метание (сила кисти) – не менее 8м.
- Бросок биты в цель с расстояния 5м. (точность попадания)
- Число попаданий битой в фигуру (3 из 5)

Низкий уровень:

- Метание (сила кисти) – не менее 7м.
- Бросок биты в цель с расстояния 5м. (точность попадания)
- Число попаданий битой в фигуру (менее 3)

5. Бадминтон:

Достаточный уровень:

- Отбивание волана ракеткой (не менее 10 раз)
- Точный удар по волану, волан летит на несколько метров.
- Перебрасывание волана через сетку высотой 1,4 м. (4 из 5)

Средний уровень:

- Отбивание волана ракеткой (не менее 8 раз)
- Удар по волану не точен, волан летит на несколько метров.
- Перебрасывание волана через сетку высотой 1,4 м. (3 из 5)

Низкий уровень:

- Отбивание волана ракеткой (не менее 6 раз)
- Удар по волану не точен, не точная траектория полёта.
- Перебрасывание волана через сетку высотой 1,4 м. (менее 3)

6. Волейбол:

Достаточный уровень:

- Точные броски мяча разными способами (из-за головы, от груди, снизу)
- Точные действия при ловле мяча, координация.
- Перебрасывание мяча через сетку высотой 1,8 м (4 из 5)

Средний уровень:

- Броски мяча разными способами не точны (из-за головы, от груди, снизу)
- При ловле мяча допускаются ошибки, координация.
- Перебрасывание мяча через сетку высотой 1,8 м (3 из 5)

Низкий уровень:

- Броски мяча разными способами не точны, допускаются ошибки.
- Движения при ловле мяча не точны, допускаются ошибки.
- Перебрасывание мяча через сетку высотой 1,8 м (менее 3)

Дети старшего возраста (6-7 лет)

1. Баскетбол:

Достаточный уровень:

- Челночный бег на расстоянии 30 м (без замечаний)
- Прыжки в высоту с места через препятствия (5 из 5)
- Отбивание мяча в ходьбе (не менее 20)
- Броски мяча в корзину с расстояния 3 м , высота кольца 2 м (8 из 10)

Средний уровень:

- Челночный бег на расстоянии 30 м (с небольшими замечаниями)
- Прыжки в высоту с места через препятствия (3 из 5)
- Отбивание мяча в ходьбе (не менее 15)
- Броски мяча в корзину с расстояния 3 м , высота кольца 2 м (6 из 10)

Низкий уровень:

- Челночный бег на расстоянии 30 м (с замечаниями)
- Прыжки в высоту с места через препятствия (менее 3)
- Отбивание мяча в ходьбе (не менее 10)
- Броски мяча в корзину с расстояния 3 м , высота кольца 2 м (менее 6)

2. Футбол:

Достаточный уровень:

- Челночный бег на 30 м (без замечаний)
- Ведение мяча между кеглями – 10 м , расстояние между кеглями 2 м (не сбить ни одной)

- Удары по воротам, с расстояния 4 м, ворота 1м на 2 м (8 из 10)

Средний уровень:

- Челночный бег на 30 м (с небольшими замечаниями)
- Ведение мяча между кеглями – 10 м , расстояние между кеглями 2 м (сбить не более 2)
- Удары по воротам, с расстояния 4 м, ворота 1м на 2 м (6 из 10)

Низкий уровень:

- Челночный бег на 30 м (с замечаниями)
- Ведение мяча между кеглями – 10 м , расстояние между кеглями 2 м (сбито более 2)
- Удары по воротам, с расстояния 4 м, ворота 1м на 2 м (менее 6)

3. Хоккей:

Достаточный уровень:

- Ведение шайбы между указателями, не отрывая клюшки – 10 м (не задевая указатели, с высокой скоростью)
- Удары по воротам с центра, расстояние 3м (8 из 10)

Средний уровень:

- Ведение шайбы между указателями, не отрывая клюшки – 10 м (с небольшими замечаниями, со средней скоростью)
- Удары по воротам с центра, расстояние 3м (6 из 10)

Низкий уровень:

- Ведение шайбы между указателями, не отрывая клюшки – 10 м (с замечаниями, с низкой скоростью)
- Удары по воротам с центра, расстояние 3м (менее 6)

4. «Городки»:

Достаточный уровень:

- Метание (сила кисти) – 10м .
- Бросок биты в цель с расстояния 5м. (точность попадания)
- Число попаданий битой в фигуру (5 из 5)

Средний уровень:

- Метание (сила кисти) – не менее 8м .
- Бросок биты в цель с расстояния 5м. (точность попадания)
- Число попаданий битой в фигуру (3 из 5)

Низкий уровень:

- Метание (сила кисти) – не менее 7м .
- Бросок биты в цель с расстояния 5м. (точность попадания)
- Число попаданий битой в фигуру (менее 3)

5. Бадминтон:

Достаточный уровень:

- Отбивание волана ракеткой (не менее 10 раз)
- Точный удар по волану, волан летит на несколько метров.
- Перебрасывание волана через сетку высотой 1,4 м. (8 из 10)

Средний уровень:

- Отбивание волана ракеткой (не менее 8 раз)
- Удар по волану не точен, волан летит на несколько метров.
- Перебрасывание волана через сетку высотой 1,4 м. (6 из 10)

Низкий уровень:

- Отбивание волана ракеткой (не менее 6 раз)
- Удар по волану не точен, не точная траектория полёта.
- Перебрасывание волана через сетку высотой 1,4 м. (менее 6)

6. Волейбол:

Достаточный уровень:

- Точные броски мяча разными способами (из-за головы, от груди, снизу)
- Точные действия при ловле мяча, координация.
- Перебрасывание мяча через сетку высотой 1,8 м (8 из 10)

Средний уровень:

- Броски мяча разными способами не точны (из-за головы, от груди, снизу)
- При ловле мяча допускаются ошибки, координация.
- Перебрасывание мяча через сетку высотой 1,8 м (6 из 10)

Низкий уровень:

- Броски мяча разными способами не точны, допускаются ошибки.
- Движения при ловле мяча не точны, допускаются ошибки.
- Перебрасывание мяча через сетку высотой 1,8 м (менее 6)

Календарно-тематическое планирование с детьми старшего возраста (5 – 6 лет)

Неделя	Тема	Программное содержание	Материал
СЕНТЯБРЬ			
1-2		Педагогическая диагностика	Спортивный инвентарь
Бадминтон			
3	Занятие №1	Познакомить детей со свойствами волана, ракеткой, историей возникновения игры в бадминтон. Дать представление об игровом поле для игры в бадминтон и правилами игры.	Ноутбук, проектор, экран. Ракетки, воланы, сетка.
4	Занятие №2		
ОКТАБРЬ			

1	Занятие №3	Разучить игры с воланом, способы действия с ракеткой. Учить отражать волан, брошенный педагогом, играть вдвоём со взрослым. Развивать ловкость, координацию движений, глазомер.	Ракетки, воланы, сетка. Воздушные шары.
2	Занятие №4		
3	Занятие №5		
4	Занятие №6		
НОЯБРЬ			
Волейбол			
1	Занятие №1	Познакомить детей с игрой в волейбол, её основными принципами и историей возникновения. Формировать «чувство мяча», умение перебрасывать мяч в парах способом из-за головы. Развивать глазомер, координацию движений, воспитывать выдержку, настойчивость, умение согласовывать действия в командной игре.	Ноутбук, проектор, экран. Волейбольные мячи, сетка.
2	Занятие №2		
3	Занятие №3		
4	Занятие № 4		
ДЕКАБРЬ			
Хоккей			
1	Занятие №1	Познакомить детей с увлекательной игрой в хоккей, необходимым для неё инвентарём, вызвать интерес и желание научиться играть в хоккей. Учить правильно держать клюшку, вести шайбу вправо, влево, между предметами.	Ноутбук, проектор, экран. Клюшки, шайбы, ворота, указатели, дуги.
2	Занятие №2		
3	Занятие №3		
4	Занятие № 4		
ЯНВАРЬ			
1	Занятие №5	Продолжать учить правильно держать клюшку, вести шайбу вправо, влево, вокруг предмета и между ними. Учить бросать шайбу в ворота с места (расстояние 2-3 м). Развивать точность, глазомер, быстроту, координацию движений. Обучать правилам безопасной игры, воспитывать выдержку, взаимопонимание.	Клюшки, шайбы, ворота, указатели, дуги.
2	Занятие №6		
3	Занятие №7		
4	Занятие №8		
ФЕВРАЛЬ			
Баскетбол			
1	Занятие №1	Познакомить детей с игрой в баскетбол, историей её возникновения; дать представление об игровом поле и правилах игры. Учить простейшим видам взаимодействия. Разучить элементы техники игры в баскетбол: стойка, отбивание мяча на месте, в движении. Развивать координацию, технику владения	Ноутбук, проектор, экран. Баскетбольные мячи, баскетбольные стойки с корзинами, указатели, кубы.
2	Занятие №2		
3	Занятие №3		
4	Занятие № 4		

		мячом.	
МАРТ			
1	Занятие №5	Продолжать разучивать элементы техники игры в баскетбол: отбивание мяча на месте, в движении, бросок, ловля мяча; добиваться точности и качества в их выполнении. Учить броску мяча в корзину. Способствовать развитию координации движений, глазомера, быстроты, ловкости.	Баскетбольные мячи, баскетбольные стойки с корзинами, указатели, кубы.
2	Занятие №6		
3	Занятие №7		
4	Занятие №8		
АПРЕЛЬ			
Футбол			
1	Занятие №1	Познакомить дошкольников с игрой в футбол, историей её возникновения. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение, удар, передача мяча, обводка препятствий; разучить индивидуальную тактику. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость.	Ноутбук, проектор, экран. Футбольные мячи, ворота, указатели, дуги.
2	Занятие №2		
3	Занятие №3		
4	Занятие № 4		
МАЙ			
Городки			
1	Занятие №1	Формировать интерес к русской народной игре, познакомить с историей её возникновения, с фигурами игр; развивать умение строить фигуры. Учить правильной стойке, действиям с битой, способам броска на дальность и в цель; показать важность правильной техники в достижении конечного результата.	Ноутбук, проектор, экран. Комплекты для игры в городки.
2	Занятие №2		
3-4		Педагогическая диагностика	Спортивный инвентарь

Календарно-тематическое планирование с детьми старшего возраста (6 - 7 лет)

Неделя	Тема	Программное содержание	Материал
СЕНТЯБРЬ			
1-2		Педагогическая диагностика	Спортивный инвентарь
Бадминтон			
3	Занятие №1 Занятие №2	Разучить правила игры в бадминтон. Закрепить действия с воланом и ракеткой. Учить детей игре в парах. Разучить способы подачи волана. Воспитывать увлечённость игрой, желание играть самостоятельно, уверенность в своих силах.	Ноутбук, проектор, экран. Ракетки, воланы, сетка.
4	Занятие №4 Занятие №4		
ОКТАБРЬ			
1	Занятие №5 Занятие №6	Продолжать учить детей играть в парах. Учить играть через сетку, использовать разнообразные удары ракеткой (справа, слева, снизу, сверху). Развивать смекалку, сообразительность, согласованность движений.	Ракетки, воланы, сетка. Воздушные шары.
2	Занятие №7 Занятие №8		
3	Занятие №9 Занятие №10		
4	Занятие №11 Занятие № 12		
НОЯБРЬ			
Волейбол			
1	Занятие №1 Занятие №2	Дать представление о волейболе как о командной игре. Формировать простейшие технические приёмы, учить детей перебрасывать мяч через сетку, взаимодействию в команде. Воспитывать выдержку, настойчивость, согласовывать действия со сверстниками; учить ориентироваться в игровой обстановке.	Ноутбук, проектор, экран. Волейбольные мячи, сетка.
2	Занятие №3 Занятие №4		
3	Занятие №5 Занятие №6		
4	Занятие № 7 Занятие №8		
ДЕКАБРЬ			
Хоккей			
1	Занятие №1	Разучить правила игры, учить играть командами. Учить вести шайбу в прямом направлении; вести шайбу между предметами; бросать шайбу после ведения. Побуждать детей к самостоятельной организации игры.	Ноутбук, проектор, экран. Клюшки, шайбы, ворота, указатели, дуги.
2	Занятие №2		
3	Занятие №3		
4	Занятие № 4		

ЯНВАРЬ			
1	Занятие №5	Продолжать учить вести шайбу в прямом направлении, толчками; бросать шайбу после ведения; ударять по шайбе справа, слева; попадать шайбой в ворота. Развивать скоростно-силовые качества, глазомер.	Клюшки, шайбы, ворота, указатели, дуги.
2	Занятие №6		
3	Занятие №7		
4	Занятие №8		
ФЕВРАЛЬ			
Баскетбол			
1	Занятие №1	Разучить правила игры, познакомить с действиями нападающих и защитников.	Ноутбук, проектор, экран. Баскетбольные мячи, баскетбольные стойки с корзинами, указатели, кубы.
2	Занятие №2	Помочь детям овладеть основами игры, совершенствовать технику ведения мяча.	
3	Занятие №3	Воспитывать целеустремлённость, выдержку, уверенность, решительность.	
4	Занятие № 4	Развивать точность, координацию движений, быстроту реакции, силу, глазомер.	
МАРТ			
1	Занятие №5	Продолжать учить детей основами игры, совершенствовать технику ведения мяча в прямом направлении, между предметами, технику передачи, бросков в корзину. Формировать стремление достичь положительных результатов; воспитывать целеустремлённость, выдержку, уверенность, решительность.	Баскетбольные мячи, баскетбольные стойки с корзинами, указатели, кубы.
2	Занятие №6		
3	Занятие №7		
4	Занятие №8		
АПРЕЛЬ			
Футбол			
1	Занятие №1	Познакомить с правилами игры, игровым полем.	Ноутбук, проектор, экран. Футбольные мячи, ворота, указатели, дуги.
2	Занятие №2	Закрепить способы действия с мячом; учить взаимодействию с другими игроками, ориентироваться в игровом пространстве; совершенствовать моторику.	
3	Занятие №3	Формировать потребность и желание играть самостоятельно; развивать двигательную активность.	
4	Занятие № 4		
МАЙ			
Городки			
1	Занятие №1	Закрепить знания о фигурах, познакомить с новыми фигурами; раскрыть значение этой игры для укрепления здоровья, улучшения физических качеств; вызвать к ней интерес как форме активного отдыха. Учить детей играть по правилам, ориентировать их на достижение конечного результата.	Ноутбук, проектор, экран. Комплекты для игры в городки.
2	Занятие №2		

3-4		Педагогическая диагностика	Спортивный инвентарь
-----	--	----------------------------	----------------------

Библиография

1. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! М., 2004. 3-130с.
2. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. М., 2004. 6-54с.
3. Конеева Е.В. Детские подвижные игры. Ростов-на-дону., 2006. 128-184с.
4. Кожухова Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. М., 2002. 7-249с
5. Крусева Т.О. Справочник инструктора по физической культуре в детских дошкольных учреждениях. Ростов-на-дону. 2005. 3-243с.
6. Миняева С.А Подвижные игры дома и на улице. М., 2006. 4-204с.