

Отдел образования и воспитания Администрации  
Борисоглебского муниципального района Ярославской области  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Детско-юношеская спортивная школа (МБУДО ДЮСШ)  
152170, РФ, Ярославская обл., Борисоглебский р-н, п. Борисоглебский,  
ул. Первомайская, д. 4-А,  
тел. 8(48539)2-12-77, e-mail: bitkina\_sport@mail.ru  
ОКПО 21674850, ОГРН 1027601071134 ИНН/КПП 7614003398/761401001

**Программа дополнительного образования  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Спортивный туризм»**

**Возраст детей 5-6 лет**

**Срок реализации: 1 год**

**п. Борисоглебский – 2019**

Автор программы:

Ригин Александр Владимирович – заместитель директора, тренер–  
преподаватель первой квалификационной категории

Рецензенты:

---

---

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно–  
правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для организации работы по дополнительным  
общеобразовательным общеразвивающим программам физкультурно–  
спортивной направленности по спортивному туризму в Муниципальном  
бюджетном учреждении дополнительного образования Детско-юношеской  
спортивной школе (МБУДО ДЮСШ) п. Борисоглебский Ярославской  
области.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ

Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной  
направленности для детей 5-6 лет «Общая физическая подготовка  
направление спортивный туризм» далее программа, ориентирована на  
физическое развитие воспитанников.

Программа служит документом для эффективного построения  
дополнительного образования по общей физической подготовке и  
содействует успешному решению задач физического воспитания детей  
дошкольного возраста. В данной программе представлено содержание  
работы сроком на 1 год.

## Содержание

**Пояснительная записка. 4**

**Цели и задачи программы. 4**

**Участники программы 5**

**Ожидаемые результаты. 5**

**Нормативная часть учебной программы. 6**

**Учебный план. 6**

**Тематическое планирование 7**

**Нормативы оценки ОФП. 8**

**Список литературы. 8**

## **1. Пояснительная записка**

Данная программа служит основным документом для эффективного построения дополнительного образования, содействует успешному решению задач физического воспитания детей дошкольного возраста.

В данной Программе представлено содержание работы по подготовке сроком на 1 год обучения. Программный материал для практических занятий по физической, технической, теоретической подготовке представлен для обучения дошкольников старшей и подготовительных групп.

При составлении плана учебно-тренировочных занятий учтено, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму, в связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности занимающихся.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования определяется по направлению «Физическое развитие»: приобретение воспитанниками опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о спортивном туризме, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

## **Цели и задачи Программы.**

**Целью Программы является:**

- Физическое развитие детей, увеличение двигательной активности, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, становление ценностей здорового образа жизни.

### **Задачи Программы:**

- развивать основные физические качества (сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость) и их сочетаний;
- воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, навыки культурного и физически компетентного общественного поведения;
- формировать привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыки организации самостоятельной двигательной активности;
- дать знания о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных занятиях;
- совершенствовать спортивные навыки элементами туризма.

### **Участники Программы:**

Программа рассчитана для детей 5-6 лет. В данной программе представлено содержание работы по общей физической подготовке на 1 год обучения.

### **Ожидаемые результаты:**

Освоение Программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе наблюдения за детьми;
- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков.

**Формы подведения итогов реализации программы:** беседы, наблюдение выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников «Здоровья», соревнования.

**Основной показатель работы** - стабильность состава занимающихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке (по истечении года).

## Нормативная часть Программы

Заниматься на занятиях по общей физической подготовке может каждый желающий, прошедший медицинский осмотр допущенный врачом к занятиям, и по заявлению родителей.

В процессе обучения осуществляется формирование двигательных навыков, создаётся фундамент для воспитания физических качеств, осуществляется не только физкультурно-оздоровительная, но и воспитательная работа, направленная на формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.

Таблица №1

Численный состав занимающихся, максимальный объём учебно-тренировочной работы, требования технической, физической и спортивной подготовки.

Год подготовки	Возраст для зачисления (лет)	Число занимающихся в группе (чел.)	Количество учебных часов в неделю (ч)	Требования по технической, физической и спортивной подготовке на конец года
1 год	5-6	10-15	2-3	Выполнение нормативов по физической подготовке

### Учебный план по общей физической подготовке на 36 недель

#### учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (в часах).

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам общей физической подготовки дошкольников, распределение времени на основные разделы

№	Разделы подготовки	1 год	
		2 часа в неделю	3 часа в неделю
1	Теоретическая подготовка	2	2
2	Общая физическая и техническая подготовка	68	104
3	Контрольные испытания	2	2
4	Общее количество часов	72	108

## **Методическая часть Программы**

### **Задачи:**

- укреплять здоровья детей посредством физической культуры и спорта;
- формировать правильные навыки выполнения основных движений и начальных элементов спортивного туризма;
- поддерживать интерес к физической культуре и двигательной деятельности.

### **1. Теоретическая подготовка:**

- место для занятий, спортивный инвентарь, техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке и туристическом походе;
- гигиена, закаливание, врачебный контроль;
- правила подвижных игр;
- изучение техники выполнения туристических элементов;
- правила поведения в походе.

### **2. Практическая подготовка:**

#### **Общая физическая подготовка:**

- упражнения на развитие быстроты и ловкости, выносливости;
- упражнения на развитие равновесия и координации движений;
- упражнения ориентирование на местности;
- упражнения на развитие гибкости;
- упражнения на развитие силы;
- подвижные игры;
- упражнения на правильную осанку;
- упражнения на координацию движения;

#### **Техническая подготовка:**

- обучение комплексу общеразвивающих упражнений;
- подготовительные упражнения вязки узлов.

- обучение элементам: спуск, подъем по веревкам, переправа по бревну, кочкам и мышеловки.

## Тематическое планирование

### Сентябрь:

#### **№1 – Основы знаний.**

Знакомство с техникой безопасности на занятиях физической культуры.

Легкая атлетика: ОРУ с малым мячом. Бег в медленном темпе.

Подвижные игры с мячом: Игра «Перестрелка».

#### **№2 - Строевые упражнения. Совершенствование перестроения в шеренгу и колонну по одному.**

Легкая атлетика: бег в медленном темпе 300 метров. ОРУ с мячом.

Школа мяча: отбивание мяча правой и левой рукой на месте. Бросок и ловля мяча.

Туризм. Обучения прохождения элементов спортивного туризма: кочки и мышеловка.

#### **№3 – Гигиена и врачебный контроль. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями, основные причины травматизма.**

Легкая атлетика: совершенствование строевых упражнений перестроения в шеренгу и колонну по одному. ОРУ с малым мячом. Метание малого мяча в даль. Знакомство с техникой метания.

Подвижные игры с прыжками «Зайцы в огороде».

#### **№4 – Ходьба с заданиями и бег с заданиями (бег со сменой направления и темпа).**

Легкая атлетика: прыжки с продвижением вперед (многоскоки).

Совершенствование техники метания малого мяча в даль.

Гимнастика: прыжки через короткую скакалку (обучение).

Подвижные игры с бегом: «Ловишки с лентами».

#### **№5 – Ходьба и бег с заданиями: повороты на месте и в движении.**

ОРУ с короткой скакалкой.

Туризм: обучение переправа по бревну.

Проведение межличностных соревнований по легкой атлетике.

#### **№6 – Строевые упражнения. Повороты на месте направо, налево, кругом. ОРУ без предметов.**

Легкая атлетика: прыжки в длину с места. Знакомство с техникой прыжка.

Туризм: прохождения элементов спортивного туризма: кочки и мышеловка (совершенствование).

Подвижные игры со скакалкой «Рыболов».

#### **№ 7 – Ходьба и бег с заданиями.**

ОРУ с малым мячом.

Легкая атлетика: знакомство с техникой метания малого мяча в цель.

Совершенствование техники прыжка в длину с места.

Подвижные игры с прыжками «Волк во рву».

#### **№ 8 – Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в две методом размыкания.**

ОРУ без предметов.

Легкая атлетика: тест бег на короткую дистанцию 30 метров.

Туризм: переправа по бревну (совершенствование).

Подвижные игры на развитие логического мышления «Запрещенное движение», «Что изменилось».

### **Октябрь.**

#### **№1 – Ходьба и бег со сменой направляющего.**

ОРУ с мячом.

Легкая атлетика. Тест: прыжок в длину с места.

Школа мяча: бросок мяча в корзину различными способами.

Подвижные игры – эстафеты с мячом.

#### **№2 - Совершенствование техники бега на длинные дистанции.**

Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

Туризм: прохождение этапов переправа по бревну, мышеловка, кочки.

#### **№3 – Строевые упражнения: повороты налево, направо, кругом на месте.**

ОРУ со скакалкой.

Легкая атлетика: совершенствование техники метания малого мяча в даль (межличностные соревнования).

Подвижная игра с бегом «Третий лишний».

#### **№4 – Строевые упражнения. Построение в шеренгу, в колонну по одному. Игра на внимание «Кто первый построится?».**

Легкая атлетика. Медленный бег 2 мин. Бег с заданиями: с поворотами на 180 и 360 градусов.

ОРУ с обручем.

Гимнастика: ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, соскок, прыжки через вращающийся обруч.

Подвижная игра с лазанием «Перелет птиц» - ознакомление.

#### **№5 – ОРУ с мячом.**

Легкая атлетика: ходьба и бег с высоким подниманием бедра, с выполнением задания (с остановкой, с поворотом). Бросок мяча из-за головы на дальность.

Школа мяча: Ведение мяча правой и левой рукой, обучение передачи мяча от груди на месте и в движении. Бросок мяча по корзине способом от груди. Развивать меткость.

Подвижные игры с прыжками: «Зайцы в огороде».

#### **№6 – Легкая атлетика: Медленный оздоровительный бег. Ходьба и бег с заданиями (поворотами на 180 и 360 градусов). Развивать координацию движения.**

ОРУ с мячом. Школа мяча. Закрепление навыка ведения мяча правой рукой, передачи его от груди. Броски мяча по корзине способом от груди. Передача мяча в движении.

Подвижная игра «Перелет птиц». Уметь действовать по сигналу. Развивать слуховое внимание.

#### **№7 – Строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом. Игра «Жмурки бродилки». Учить детей ориентировки в пространстве.**

ОРУ без предмета.

**Легкая атлетика:** ходьба с заданиями, медленный оздоровительный бег 2 мин., прыжки – многоскоки.

**Гимнастика:** висы на гимнастической лестнице с правильным захватом перекладины. Лазание по гимнастической лестнице одноименным способом.

**№8 – Закрепление знаний, полученных на занятиях.**

Совершенствование двигательных умений и навыков в играх- эстафетах с мячом, со скакалкой.

**№9 – Спортивный досуг.**

Повышение мотивации детей к занятиям оздоровительными формами физической культуры.

Повышение уровня двигательной подготовленности и укрепление здоровья детей.

### Ноябрь.

**№1 - История физической культуры. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим.**

**Гимнастика:** прыжки через короткую скакалку. Ознакомление с различными видами прыжков: на одной ноге, скрестно, поочередная смена ног.

Подвижные игры «День и ночь».

**№2 – Строевые упражнения:** повороты направо, налево, кругом. Игра «Жмурки бродилки». Учить детей ориентировки в пространстве.

ОРУ без предмета.

**Легкая атлетика:** ходьба с заданиями, медленный оздоровительный бег 2 мин., прыжки – многоскоки.

**Гимнастика:** висы на гимнастической лестнице с правильным захватом перекладины. Лазание по гимнастической лестнице одноименным способом.

Подвижная игра с бегом «День и ночь».

**№3 – Строевые упражнения:** построение в колонны по одному. Уметь сохранять строй, перестроение в шеренгу поворотом направо или налево.

**Легкая атлетика:** ходьба обычная, с заданием (выполнение по сигналу упражнения на равновесие. Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением.

**Гимнастика:** ОРУ с короткой скакалкой. Подвижная игра «Удочка». Развивать внимание, повышать активность детей.

**№4 - Легкая атлетика:** ходьба с различным положением рук. Легкий бег. Чередование бега с ходьбой. Метание в даль медбола способом из-за головы. Развивать силу, выносливость.

**Школа мяча:** закрепление навыка ведения мяча правой и левой рукой. Передача мяча способом из-за головы стоя на месте. Уметь рассчитать силу броска. Ловля переданного мяча двумя руками. Соблюдение техники безопасности при ловли. Мяч должен попадать точно в руки.

Подвижная игра «Ловишка с мячом». Уметь убежать от ловишки, не сталкиваться с товарищами по команде.

**№5 - Строевые упражнения:** построение в шеренгу, повороты направо, налево. Перестроение из колонны по одному в две колонны методом разведения.

**Легкая атлетика.** Медленный тренировочный бег со сменой направляющего. Многоскоки. Развивать общую выносливость. Ходьба и бег с заданиями.

**Туризм:** Обучение спуск и подъем спортивным способом.

**№6 – ОРУ с гимнастическими палками.** Развивать у детей координационные способности.

**Школа мяча:** работа с партнером, передача и ловля мяча известными способами.

**Легкая атлетика:** метание медбола в цель. Развивать силу, глазомер.

Подвижные игры с бегом и прыжками по желанию детей.

**№7 – Строевые упражнения.** Закрепление знаний перестроений из одной колонны в две методом разведения.

**Легкая атлетика:** Ходьба и бег с заданиями в колонне по одному и в рассыпную. Длительный бег в медленном темпе. Прыжки на левой и правой ноге (чередование). Прыжки в глубину. Развивать координационные способности.

**Гимнастика:** ОРУ с медболами. Развитие силовой выносливости. Упражнения на равновесие.

**№8 – Строевые упражнения.** Построение в несколько колонн. Выполнение ОРУ в 3-х колоннах.

**Легкая атлетика.** Ходьба и бег с различным темпом. Уметь правильно координировать движение рук и ног.

**Гимнастика.** Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Развивать координационные способности.

Игры - эстафеты с различными мячами.

### Декабрь.

**№1 – Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Основные причины травматизма.**

**Легкая атлетика:** Ходьба и бег с изменением темпа.

**Гимнастика:** ОРУ с гимнастической палкой. Сочетание движений палкой с движениями ног. Ходьба по гимн. палке приставными шагами с целью профилактики плоскостопия.

Подвижная игра «Бездомный заяц».

**№2 – Легкая атлетика: Ходьба и бег с изменением направления. Прыжки в глубину на точность приземления. Развивать координацию движения.**

**Гимнастика:** ОРУ с обручем. Ходьба во вращающийся обруч. Акробатические упражнения: перекаты в правую и левую стороны. Статическое напряжение.

**Школа мяча:** работа с мячом в парах в движении. Бросок мяча в баскетбольную корзину методом из-за головы в сочетании с прыжком. Развивать меткость.

Подвижная игра «Мяч среднему»

**№3 – Строевые упражнения.** Построения из колонны в круг, из круга в колонны, повороты направо, налево, кругом.

**Гимнастика:** ОРУ у гимнастической стенки. Лазание одноименным способом (обучение). Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.

**Легкая атлетика:** ходьба и бег со сменой направляющего. Прыжок в глубину (закрепление).

#### **№4 – Строевые упражнения, ходьба в колонне по одному противходом.**

**Легкая атлетика:** ходьба и бег с заданиями (в колонну по одному – враспынную). Прыжки через небольшое возвышение (серия).

**Гимнастика:** ОРУ с гимнастической палкой на коррекцию осанки. Перекаты в стороны. Лазание по гимнастической лестнице разноименным способом.

**Школа мяча:** броски, передачи, ловля различными способами.

Подвижная игра с элементами баскетбола.

**№5 - Легкая атлетика:** Ходьба и бег в колонне по одному, по двое. Ходьба коротким и длинным шагом. Бег с заданиями. Уметь быстро действовать по сигналу. Броски медбола от груди. Развивать силу.

**Гимнастика:** ОРУ с медболом. Укреплять мышцы плечевого пояса, верхнего и нижнего пресса. Упражнение на равновесие. Закреплять разноименный способ лазания.

Подвижная игра «Не давай мяч водящему».

**№6 – Легкая атлетика:** Ходьба с различным положением рук, с перешагиванием через предметы. Бег в медленном темпе до 3 минут. Метание мешочка в горизонтальную цель. Закреплять прыжки в глубину. Многоскоки – серийные прыжки через предметы. Развивать координацию.

**Гимнастика.** ОРУ с гимнастической палкой. Развивать правильную осанку. Самоконтроль. Ходьба по гимнастической скамейке с удержанием груза на голове. Развивать чувство равновесия.

Подвижная игра «День-ночь». Развивать внимание, быстроту движений.

**№7 – Ориентировка в пространстве:** расширение представлений о пространстве справа, слева, вверху, внизу, впереди.

**Гимнастика:** ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке: Поднимание и опускание согнутых и прямых ног в висе на верхней перекладине гимнастической стенке. Удерживание «угла» в висе. Спортивные и подвижные игры: « Попади в корзину», « Не давай мяч водящему».

**№8 – Легкая атлетика:** Ходьба в полу приседе, ходьба на внешней стороне стопы, ходьба по гимнастической палке (профилактика плоскостопия). Бег обычный в чередовании с бегом широким шагом. Игра с перебрасыванием мяча через сетку.

**Гимнастика:** Лазание по гимнастической лестнице одноименным способом с переходом на другой пролет. Уметь координировать движения. Развивать волевые качества. Подвижная игра «Не оставайся на полу». Развивать быстроту реакции, сообразительность. Уметь использовать всю площадку.

### Январь.

**№1 – Легкая атлетика:** Ходьба и бег с заданиями. Учить детей рациональному дыханию.

**Гимнастика.** Расширение представления о пространстве справа, слева, впереди, перед. Размыкание приставными шагами на вытянутые руки вперед в колонны. Повороты на право, налево прыжками на месте.

Школа мяча: забрасывание мяча в корзину. Развивать меткость. Воспитывать у детей соревновательный дух. Учить правильно оценивать свои действия.

Подвижная игра «Караси и щука», «Отгадай, чей голосок».

**№2 – Легкая атлетика:** Ходьба и бег с поворотами на 180 и 360 градусов. Развивать вестибулярный аппарат. Прыжки с заданиями: в правую и левую стороны, через невысокие предметы.

**Гимнастика:** ОРУ с гимнастической скакалкой. Прыжки через короткую скакалку различными способами. Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Уметь переносить свое тело через скамейку. Укреплять мышцы плечевого пояса. Подъем корпуса в сед из положения лежа. Укреплять мышцы живота.

Подвижная игра «Перелет птиц». Закреплять навыки в лазании по гимнастической лестнице.

**№3 – Легкая атлетика:** чередование ходьбы и бега. Прыжки с продвижением вперед через небольшие предметы.

**Гимнастика:** ОРУ Силовая подготовка. Сгибание рук в упоре лежа на скамейке. Акробатические упражнения. Перекаты в правую и левую стороны.

**Туризм:** подъем и спуск спортивным способом (совершенствование).

Подвижные игры – эстафеты с ведением и броском мяча в корзину.

**№4 – Легкая атлетика:** Медленный оздоровительный бег. Чередование бега в колонне по одному с бегом врассыпную. Уметь быстро и правильно

выполнять задание. Развивать ловкость. Воспитывать уважительное отношение к детям своей группы.

**Закаливание:** разновидности закаливания (воздухом, водой). Воспитывать у детей желание регулярно заниматься физической культурой, как на свежем воздухе, так и в спортивном зале.

Подвижная игра: «Через кочки и пенечки». «Мяч – среднему».

#### **№5 – Ходьба и бег с заданиями.**

**Гимнастика:** ОРУ с малым мячом. Развивать мелкую моторику, внимание. Упражнения на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках с перешагиванием через предметы. Висы на гимнастической стенке на прямых руках. Поднимание прямых ног. Укрепление мышц брюшного пресса.

**Спортивная игра:** освоение элементов волейбола. Уметь передавать и принимать мяч сверху.

Подвижная игра «Мяч среднему», «Ловишки с мячом».

#### **№6 – ОРУ без предметов.**

**Лыжная подготовка:** Имитация ходьбы на лыжах. Координированные движения рук и ног. Техника безопасности лыжной подготовки.

### **Февраль.**

**№1 – Ору без предметов.** Лыжная подготовка: Обувание лыж. Ступающий шаг. ( в зале).

#### **№2 – ОРУ без предметов**

**Лыжная подготовка:** Приставные шаги в сторону, повороты на месте, ступающий шаг.

**№3 – Лыжная подготовка:** Приставные шаги в правую, в левую стороны, повороты налево, направо, кругом, ходьба на лыжах ступающим шагом, Передвижение ступающим шагом по не глубокому и глубокому снегу, по пологому склону.

Подвижные игры: Игры со снегом , «Кто быстрее до флажка».

**№4 – ОРУ со снежками.** Метание их в цель.

**Лыжная подготовка:** Ходьба ступающим шагом, передвижение скользящим шагом. Повороты на месте.

Спуски с пологого склона и подъемы на него способом «лесенкой».

**Игровые задания:** С небольшого разбега проскользнуть на одной лыже до полной остановки, Преодолеть за 6-8 скользящих шагов наибольшее расстояние.

Подвижные игры: «Перестрелка», «Принеси флажок»).

**№5 – ОРУ со снежками.** Метание их вдаль.

**Лыжная подготовка:** Ходьба скользящим шагом, спуски с пологого склона, подъемы на пологий склон способом «лесенка». Обход змейкой лыжных палок, Прохождение скользящим шагом дистанции 300метров.

Игровые задания: Пройти отрезок дистанции отмеченной флажками с максимальной скоростью.

Подвижные игры: « Попади в обруч», « Брось до флажка.

**№6 - ОРУ без предметов.** Метание снежков в горизонтальную цель.

**Лыжная подготовка:** Ориентировка в пространстве, повороты на месте, направо, налево, кругом. Спуски с пологого склона, подъемы способом «лесенка» на пологий склон. Прохождение дистанции 300 метров на выносливость.

Подвижные игры: « Собери флажки», « Кто быстрее добежит».

**№7 – ОРУ с флажками.** Метание снежков в вертикальную цель.

**Лыжная подготовка:** Прохождение дистанции 300метров на выносливость.

Игровые задания: С небольшого разбега проскользнуть на одной лыже до полной остановки. Преодолеть за 6-8 скользящих шагов наибольшее расстояние.

Подвижные игры: « Не задень воротца», « Кто дальше скатится».

### Март.

**№1 – ОРУ без предметов.** Метание снежков разными способами.

**Лыжная подготовка:** Прохождение дистанции 300 метров на скорость.

Игровые задания: Пройти скользящим шагом 15-20 метров с наименьшим количеством шагов.

Подвижные игры: «Перестрелка», «Кто быстрее дойдет до флажка».

**№2 – ОРУ без предметов.** Метание в цель, на дальность.

**Лыжная подготовка:** Подготовка соревнованиям по лыжам. Прохождение дистанции 300метров на скорость.

**Игровые задания:** Пройти отрезок скользящим шагом по лыжне предварительно размеченной флажками. Расстояние между флажками – это полный скользящий шаг.

Подвижные игры: Игры – эстафеты.

**№3 – ОРУ без предметов.**

**Лыжная подготовка:** Совершенствование приставные шаги в правую, в левую стороны, повороты налево, направо, кругом, ходьба на лыжах ступающим шагом, Передвижение ступающим шагом по не глубокому и глубокому снегу, по пологому склону.

Подвижные игры: Игры со снегом , «Кто быстрее до флажка».

**№4 – ОРУ со снежками.** Метание их вдаль.

**Лыжная подготовка:** Ходьба скользящим шагом, спуски с пологого склона, подъемы на пологий склон способом» лесенка». Обход змейкой лыжных палок, Прохождение скользящим шагом дистанции 300метров.

**Игровые задания:** Пройти отрезок дистанции отмеченной флажками с максимальной скоростью.

Подвижные игры: « Попади в обруч», « Брось до флажка».

**№5 – Строевые упражнения:** размыкание приставными шагами на вытянутые руки вперед в колонне, в стороны (в шеренге), повороты прыжком на месте налево, направо.

**Гимнастика:** ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук прямо и боком. Ползание попластунски, по гимнастической скамейке на животе, спине. Подтягиваясь двумя руками, при помощи ног, держа в руках большой предмет.

Подвижные игры: «Проползи не урони», «Пожарные на учении».

**№6 – Ходьба и бег широким шагом, с изменением направления, с изменением темпа.**

**Гимнастика: ОРУ с обручем.** Ходьба по гимнастической скамейке с заданиями – с остановкой, с приседаниями, с поворотом, на носках. Лазание по гимнастической стенке. Поднимание и опускание прямых ног в висе, удерживание « угла» в висе.

Спортивные и подвижные игры: « Ловля обезьян», « Мяч через сетку».

**№7 – Ходьба и бег с высоким подниманием бедра и захлестом голени назад. Бег с чередованием с ходьбой.**

**Туризм:** ОРУ с гимнастической палкой. Вязка спортивных узлов (обучения), совершенствование спуск и подъем спортивным способом

Спортивные и подвижные игры: «Мяч через сетку», « Ловишки».

**№8 – Бег с чередованием с ходьбой до 4-5минут.**

**Гимнастика:** ОРУ с использованием гимнастической скамейки. Упражнения в равновесии, Ходьба по рейке гимнастической скамейке прямо и боком, проползание под шнуром ( высота 40-50см). Лазание вверх по гимнастической лестнице, обратив внимание на хват большого пальца.

Спортивные и подвижные игры: «Перелет птиц», « Не оставайся на полу».

### **Апрель.**

**№1 – Строевые упражнения:** Построение в одну, две колонны, шеренги. Размыкания и смыкания. Повороты на месте переступанием, прыжком. Ходьба противходом и по диагонали зала. ОРУ с малыми мячами.

**Легкая атлетика:** Прыжки с запрыгиванием на предмет (высота 30-40см).

Прохождение полосы препятствия.

Подвижные игры: «Передал беги», «Защита крепости».

**№2 – Строевые упражнения:** Построения и перестроения в шеренгу, в колонну, в круг, по одному, по два, по три, в две шеренги. Размыкания и смыкания приставными шагами. Повороты на месте.

**Легкая атлетика:** прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед.

Спортивные и подвижные игры: «Вызов по номерам».

**№3 – Строевые упражнения:** повороты направо, налево, кругом, перестроение из одной колонны, в две, три.

**Гимнастика. Упражнения в равновесии:** ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук прямо, боком.

Спортивные игры: Эстафеты с использованием упражнений на равновесие.

**№4 – Ориентировка в пространстве:** Расширение пространства справа, слева, вверху, внизу, впереди.

**Гимнастика:** ОРУ с обручем. Упражнения на гимнастической стенке: Лазание разными способами, висы согнувшись, прогнувшись, «уголок».

Спортивные и подвижные игры: «Хитрая лиса».

**№5 – Ориентировка в пространстве:** друг за другом, через одного, построение в шеренгу, в колонне.

**Гимнастика:** ОРУ без предметов. Преодоление полосы препятствия: пролезание под дугой, прыжок в высоту, прыжок в глубину, подтягивание лежа на скамейке, прыжок с точным приземлением, ходьба приставными шагами по канату, прыжки через обручи, ходьба по рукоходу с опорой на руки.

Спортивные и подвижные игры: «Перелет птиц», «Бездомный заяц».

**№6 – Ходьба с изменением частоты шагов и темпа, с носка сохраняя правильную осанку. Бег с высоким подниманием бедра и захлестом голени назад.**

**Гимнастика:** Лазание по гимнастической стенке, обратив внимание на хват большого пальца, вниз произвольным способом.

Спортивные и подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Пожарные на учении».

**№7 – Ходьба и бег со сменой направления и темпа.**

**ОРУ с малыми мячами.**

**Легкая атлетика:**

Прыжки на одной, двух ногах на месте, с продвижением вперед,

**Гимнастика:** Выполнение упражнений на преодоление собственного веса: упоры: стоя, сидя, лежа.

Спортивные и подвижные игры: «Кто лучше прыгает», «Удочка».

**№8 – Ходьба на носках, пятках, с различными заданиями.**

**Бег на носках, с высоким подниманием бедра, в рассыпную.**

**ОРУ без предметов.**

**Легкая атлетика:** бег 30 метров с высокого старта. Прыжки с места в длину.

Спортивные и подвижные игры: Игры в колоннах: передал- садись, отбил – беги в конец колонны( отбил-прием мяча снизу двумя руками).

### **Май.**

**№1 – История физической культуры. Развитие физической культуры в России.**

**Гимнастика:** ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения в равновесии: ходьба по рейке гимнастической скамейке прямо и боком, ходьба по наклонной доске, повороты в полуприседе.

Спортивные и подвижные игры: «Проползи не урони».

**№2 – Ходьба, бег с заданиями:** в рассыпную, с изменением направления. ОРУ с набивными мячами.

**Легкая атлетика:** Длительный бег в медленном темпе. Прыжки на двух ногах с поворотом 90, 180 гр. Прыжки через короткую скакалку.

**Туризм:** Переправа по бревну спуск и подъем спортивным способом.

Подвижная игра по желанию детей.

**№3 – Ориентировка в пространстве** (слева, справа, сзади, спереди, между, внизу).

**Легкая атлетика:** прыжки в высоту с места, многоскоки с мягким приземлением.

Спортивные и подвижные игры: упражнения в парах (перемещения и передача мяча сверху двумя руками).

**№4 – ОРУ с обручем. Ориентировка в пространстве.** Игра «Жмурки-бродилки».

**Легкая атлетика:** прыжки в высоту с разбега. Бег 30м. с высокого старта.

Спортивные и подвижные игры: элементы волейбола: с одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками. Игра «Пионербол».

Тестирование: прыжки в длину с места.

**№5 – Строевые упражнения:** повороты направо, налево, кругом, перестроение из одной колонны, в две, три.

**Легкая атлетика:** Прыжки через короткую скакалку. Бег на короткие дистанции.

**Тест:** Метание набивного мяча (результат).

**Спортивные игры:** элементы волейбола: с одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками.

**№6– ОРУ без предметов.**

**Легкая атлетика.** Ходьба и бег в различных направлениях, с изменением частоты шагов и темпа. Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад). Тренировочный бег на выносливость 300 метров.

**Тест:** Прыжок в длину с места

Спортивные и подвижные игры: подвижная игра «Мяч соседу», «передал - беги».

**№7 – ОРУ без предметов.** Ходьба с высоким подниманием бедра, бег с различными заданиями, со сменой направляющего.

**Легкая атлетика:** Метание мяча в цель, прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед.

**Тест:** Отжимание в упоре от гимнастической скамейки.

Спортивные и подвижные игры: «Попади в обруч», «Сбей кеглю».

## №8 – ОРУ в парах.

**Туризм:** ориентировка в пространстве: слева, справа, спереди, сзади. Построение в колонну, шеренгу, круг. (Повторение) прохождения переправа по бревну, кочки, мышеловка.

**Тест:** шесть повторений.

**№9 – ОРУ:** без предметов. Ходьба и бег с изменением направления, в различном темпе.

**Туризм:** туристическая эстафета (спуск, подъем спортивным способом, кочки, переправа по бревну, мышеловка).

### Контрольные испытания:

1. Прыжок в длину с места.
2. Отжимание от гимнастической скамейки.
3. Бросок набивного мяча.
4. Шесть повторений упражнения.

### НОРМАТИВЫ. ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ПО ОФП (Д

1. ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА					
ВОЗРАСТ	УРОВЕНЬ РЕЗУЛЬТАТОВ (см)				
	НИЗКИЙ	НИЖЕ СРЕДНЕГО	СРЕДНИЙ	ВЫШЕ СРЕДНЕГО	ВЫСОКИЙ
5 лет	79	80-84	85-99	100-109	110-
6 лет	84	85-89	90-109	110-119	120-
7 лет	89	90-99	100-119	120-129	130-

2. БРОСОК НАБИВНОГО МЯЧА 1 кг					
ВОЗРАСТ	УРОВЕНЬ РЕЗУЛЬТАТОВ (см)				
	НИЗКИЙ	НИЖЕ СРЕДНЕГО	СРЕДНИЙ	ВЫШЕ СРЕДНЕГО	ВЫСОКИЙ
5 лет	79	80-129	130-179	180-229	230-
6 лет	89	90-139	140-189	190-239	240-
7 лет	99	100-149	150-199	200-249	250-

3. ОТЖИМАНИЕ		
ВОЗРАСТ	УРОВЕНЬ РЕЗУЛЬТАТОВ (раз)	
	НИЗКИЙ	СРЕДНИЙ
5 лет	1	2
6 лет	1	2
7 лет	1	2

4. ШЕСТЬ ПОВТОРЕНИЙ		
ВОЗРАСТ	УРОВЕНЬ РЕЗУЛЬТАТОВ (кг)	
	НИЗКИЙ	СРЕДНИЙ
5 лет	24,9	29,9
6 лет	22,9	27,9
7 лет	20,9	25,9

УРОВЕНЬ РЕЗУЛЬТАТОВ:

НИЗКО - 1 очко;

НИЖЕ СРЕДНЕГО - 2 очка;

СРЕДНИЙ - 3 очка;

ВЫШЕ СРЕДНЕГО - 4 очка;

ВЫСОКИЙ - 5 очков.

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ РАВЕН:

СУММЕ ОЧКОВ ЧЕТЫРЕХ УРОВНЕЙ РЕЗУЛЬТАТОВ ДЕЛЕННОЙ НА

ОБЩИЙ

## НОРМАТИВЫ. ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ПО ОФП (Ю)

1. ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА					
ВОЗРАСТ	УРОВЕНЬ РЕЗУЛЬТАТОВ (см)				
	НИЗКИЙ	НИЖЕ СРЕДНЕГО	СРЕДНИЙ	ВЫШЕ СРЕДНЕГО	ВЫСОКИЙ
5 лет	84	86-95	96-109	110-119	120-
6 лет	90	91-105	106-119	120-129	130-
7 лет	94	95-109	110-129	130-139	140-

2. БРОСОК НАБИВНОГО МЯЧА 1 кг					
ВОЗРАСТ	УРОВЕНЬ РЕЗУЛЬТАТОВ (см)				
	НИЗКИЙ	НИЖЕ СРЕДНЕГО	СРЕДНИЙ	ВЫШЕ СРЕДНЕГО	ВЫСОКИЙ
5 лет	80	81-129	130-229	230-279	280-
6 лет	90	91-139	140-239	240-289	290-
7 лет	99	100-149	150-249	250-299	300-

УРОВЕНЬ РЕЗУЛЬТАТОВ:

НИЗКО - 1 ОЧКО;

НИЖЕ СРЕДНЕГО - 2 ОЧКА;

СРЕДНИЙ - 3 ОЧКА;

ВЫШЕ СРЕДНЕГО - 4 ОЧКА;

ВЫСОКИЙ - 5 ОЧКОВ.

3. ОТЖИМАНИЕ ОТ ГИ		
ВОЗРАСТ	УРОВЕНЬ РЕЗУЛЬТАТОВ	
	НИЗКИЙ	СРЕДНИЙ
5 лет	1	
6 лет	5	
7 лет	9	

4. ШЕСТЬ П		
ВОЗРАСТ	УРОВЕНЬ РЕЗУЛЬТАТОВ	
	НИЗКИЙ	СРЕДНИЙ
5 лет	20,0	19
6 лет	19,0	18
7 лет	18,7	18

ОБЩИЙ

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ РАВЕН:

СУММЕ ОЧКОВ ЧЕТЫРЕХ УРОВНЕЙ РЕЗУЛЬТАТОВ ДЕЛЕННОЙ НА

### Список литературы

1. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. Рекомендовано Главным управлением школ министерства просвещения. Москва - Просвещение 1986 г.
2. М.А. Васильева, В.В. Гербова, Т.С. Комарова Программа воспитания и обучения в детском саду. 2006 г допущено Министерством образования и науки Российской Федерации
3. Урнова М.А., «Двигательная активность ребёнка в детском саду 5-7 лет, Москва, Мозаика-Синтез, 2000 г.
4. Журнал «Дошкольное воспитание»
5. Журнал «Ребёнок в детском саду»