

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
ШКОЛА № 814



"РЕКОМЕНДОВАНО"

ЭКСПЕРТНЫМ СОВЕТОМ

Протокол № 4

" *сентября* 2016 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ГБОУ Школа № 814

М.Н. Иванцов

" *сентября* 2016 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

«ВОЛШЕБНЫЙ МЯЧ»

развитие двигательных способностей, освоение техники игры в  
баскетбол, волейбол, футбол

Возраст обучающихся: 5 - 7 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:  
Сергеева Василиса Николаевна,  
инструктор по физическому  
воспитанию

Педагог, реализующий программу:  
Сергеева Василиса Николаевна

МОСКВА, 2016г.

### Пояснительная записка.

Образовательная программа «Волшебный мяч» по содержанию имеет **физкультурно-спортивную направленность**; предполагает развитие и совершенствование у детей основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

По функциональному назначению данная программа имеет *учебно-познавательный характер*.

Форма организации – индивидуальная деятельность детей, групповая, фронтальная.

Время реализации программы 1 год.

Теоретико-методической платформой предлагаемой программы явились труды Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду», программа «От рождения до школы» / Под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. М.: Изд. МОЗАИКА □ СИНТЕЗ, 2014., разработанная на основе ФГОС дошкольного образования, «Программа интегративного курса физического воспитания для дошкольников подготовительной группы на основе футбола» / Под общей редакцией: Н.С.Федченко. – М., 2013, рекомендованная экспертным советом Министерства образования и науки РФ по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях РФ для использования в работе дошкольных образовательных организаций.

**Новизна** программы заключается в том, что программа разработана на основе обобщения различных методик физкультурно-оздоровительной деятельности в детских садах в рамках программ дополнительного образования, что дает возможность получить начальные навыки в различных видах спорта: футболом, баскетболом, волейболом.

Программа учитывает возросшую потребность детей, желающих овладеть элементами спортивных игр с мячом. Она дает возможность дошкольникам заниматься футболом, волейболом, баскетболом с «нуля», так как направлена на решение комплексного подхода обучения и оздоровления детей с разноуровневой физической подготовленностью в игровой форме.

Новизна программы и в том, что объем полученных знаний и навыков позволит выработать у детей устойчивую мотивацию и потребность к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, приобретению опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта.

**Актуальность** данной программы вызвана самим временем. Недостаток движения является одной из основных причин для многих заболеваний. Недаром гиподинамию считают одной из главных проблем нашего века. Для детей это еще более опасно, так как в раннем возрасте закладываются основы здоровья, которые будут играть важную роль в течение всей жизни. Занятия с мячом разнонаправленно воздействуют на организм человека: у детей идет развитие двигательных качеств, интеллектуальной, духовной деятельности и психических процессов (восприятие, внимание, память, мышление, воображение).

Программа «Волшебный мяч» направлена на:

- укрепление психического и физического здоровья;
- интеллектуальное и духовное развитие личности ребенка;
- развитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- создание условий для творческой самореализации личности ребенка;
- формирование социального поведения детей. Спортивные командные игры побуждают человека чувствовать себя членом сообщества, учат его соперничать, помогать, конкурировать.
- взаимодействие педагога с семьей.

***Педагогическая целесообразность.***

Болезненные, отстающие в физическом развитии дети быстрее утомляются, у них неустойчивое внимание, слабая память, низкая работоспособность, им зачастую, сложнее пройти адаптационный период в школе, труднее дается обучение.

Эффективным средством физического воспитания детей являются игры с мячом.

Мяч имеет определенные свойства, используемые для оздоровительных, коррекционных и дидактических целей. Это и размер, и цвет, и его особая упругость.

Мяч имеет форму шара. Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Мячи обладают вибрационным воздействием. Вибрация активизирует регенеративные процессы. Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Игры с мячом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, различных *двигательных навыков*.

Формируют *личностные качества* ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает детей *мобилизовать свои возможности*, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у детей высокий эмоциональный подъем; создают благоприятные условия для воспитания у учащихся умения управлять эмоциями, не терять контроль за своими действиями.

Программа «Волшебный мяч» разработана с учетом современных образовательных технологий.

Программа позволяет осуществлять дифференцированный подход к обучению детей, различных по возрасту, физическим данным, уровню подготовки и другим индивидуальным особенностям.

Программа позволяет эффективно организовать деятельность ребёнка по саморазвитию и самосовершенствованию. Она формирует союз единомышленников – педагога, ребенка и его родителей.

**Цель** дополнительной общеразвивающей программы «Волшебный мяч» заключается в содействии гармоничному развитию ребенка, повышению способности детского организма к физическим нагрузкам

***Задачи:***

***Обучающие:***

- дать детям представление о форме и физических свойствах мяча;
- обучить основным движениям с мячом;
- обучить основным приемам техники и тактики игры в волейбол, баскетбол, футбол;

***Развивающие:***

- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- развивать умение координировать речь, дыхание, движения;
- формировать правильную осанку;
- развивать и укреплять все основные мышечные группы;

- улучшать физические способности: координацию движений, силу, выносливость, скорость;
- укреплять и формировать основные жизненно важные двигательные умения и навыки;

***Воспитательные:***

- мотивировать дошкольников к участию в спортивно - оздоровительной деятельности;
- повышать устойчивый интерес к занятиям физической культурой;
- формировать представление о здоровом образе жизни;
- способствовать укреплению здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма дошкольников;
- подготовить детей к соревнованиям по детскому баскетболу, волейболу, футболу.

***Отличительные особенности*** данной программы от уже существующих заключаются в том, что предполагаемая деятельность детей позволяет соединить сразу три вида спорта, увидеть «волшебные» изменения любимого дошкольниками снаряда – мяча в баскетболе, волейболе и футболе. Современная типовая программа по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях зачастую не позволяет реализовать всё разнообразие форм организации двигательной деятельности ребенка с мячом.

В структуру Программы в структуру входят два образовательных блока: теория и практика. Образовательные блоки предусматривают усвоение теоретических знаний и формирование деятельностно-практического опыта.

Ведущая идея программы – вызвать интерес дошкольников к играм с мячом и на этой основе создать предпосылки для физического совершенствования ребенка. Для этого, следуя важнейшему принципу психофизиологии: «ведущая деятельность дошкольника – игра», была выбрана *игровая форма* занятий. Игра является и формой организации, и методом проведения физкультурных занятий.

В программу включены игры с *элементами соревнования*. При их проведении применяется *фронтальный* или *поточный способ* организации. Дети выполняют задания либо все вместе, либо друг за другом.

Программа реализует дидактические принципы обучения – *систематичность, постепенность, последовательность*.

Прохождение каждой новой темы предполагает постоянное повторение пройденных тем, обращение к которым диктует практика. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному», придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе.

*Содержание программы соответствует:*

- российским традициям, особенностям региона;
- современным образовательным технологиям.

Схема построения непосредственно образовательной деятельности по физической культуре традиционна. Занятие состоит из 3 частей: вводной, основной и заключительной.

### **Возрастные особенности детей.**

Программа «Волшебный мяч» разработана для *детей среднего и старшего дошкольного возраста.*

На 5-м году жизни ребенка его движения становятся более уверенными и координированными. Дети различают виды движений, способны выделять их элементы. У ребенка появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Всё это позволяет начать обучение технике выполнения основных движений.

На 6-м году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, проявляет самостоятельность. Его движения становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству, уделять больше внимания развитию физических и морально-волевых качеств (быстроты, ловкости, выносливости, настойчивости, организованности, дисциплинированности), дружеских взаимоотношений (умений приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам).

На 7-м году жизни ребенка его движения становятся более координированными и точными. В процессе коллективной деятельности у детей формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Значительно увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий. Ребенок выполняет упражнения целенаправленно. Для него важен уже результат. Дети данной возрастной группы способны на хорошем уровне выполнять предлагаемые задания.

Содержание программы ориентировано на здоровых и с отклонениями в здоровье детей, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой, с учётом рекомендаций медиков и желания родителей.

**Срок реализации** образовательного процесса рассчитан на один год.

Продолжительность занятий составляет 45 минут, 2 раза в неделю, в год 72 часа.

**Формы занятий:**

Индивидуальная деятельность детей, групповые занятия, фронтальные. Занятия урочного типа, подвижные игры, эстафеты, соревнования.

**Ожидаемые результаты освоения программы.**

Воспитанник будет **знать**:

- историю зарождения волейбола, баскетбола, футбола;
- спортивную терминологию (основные понятия);
- правила поведения и технику безопасности на спортивной площадке.

Воспитанник по освоению элементов **техники волейбола будет уметь**:

- бросать мяч вверх, об пол, в цель, на дальность (из разных исходных положений) – и ловить его двумя и одной рукой;
- прокатывать мяч одной и двумя руками, из разных исходных положений весом до 1 кг (медболов),
- перебрасывать мяч через сетку (веревку) способом: снизу, от груди, сверху, с отскоком от пола двумя руками;
- бросать мяч в стенку и ловить его,
- бросать мячи (разного размера) на дальность и в цель,
- перебрасывать мяч друг другу,

**По освоению элементов техники баскетбола – уметь:**

- отбивать мяч на месте двумя руками и одной рукой,
- ведение мяча в движении, между предметами, с поворотами, бегом,
- вести и передавать мяч друг другу,
- забрасывать мяч в баскетбольное кольцо.

**По освоению элементов техники футбола – уметь:**

- вести мяч ногой произвольно любым способом (правой, левой), по извилистой линии, по коридору, между предметами обводя их,
- выполнять удары по мячу с места, с разбега, с попаданием в цель,
- останавливать (прием) мяч во время передачи.

***Способы проверки*** результатов освоения программы.

Формами подведения итогов данной программы является: участие детей в соревнованиях различного уровня, фотовыставки, показ открытых занятий.

Результаты проверки степени сформированности индивидуально-личностных качеств определяются в игровой форме с использованием методов анкетирования, тестирования, педагогической диагностики.

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка.



### Учебно-тематический план

№ п\п	Название раздела\темы	Кол-во часов		
		теория	практика	всего
<b>1</b>	<b>Раздел I: «Футбол»</b>			
<b>1.1</b>	Теоретические сведения.	3		<b>3</b>
<b>1.2</b>	Общая физическая подготовка (ОФП)		10	<b>10</b>
<b>1.3</b>	Технико-тактическая подготовка		10	<b>10</b>
<b>2</b>	<b>Раздел II «Баскетбол»</b>			
<b>2.1</b>	Теоретические сведения.	3		<b>2</b>
<b>2.2</b>	Общая физическая подготовка (ОФП)		10	<b>10</b>
<b>2.3</b>	Технико-тактическая подготовка		10	<b>11</b>
<b>3</b>	<b>Раздел III «Волейбол»</b>			
<b>3.1</b>	Теоретические сведения.	3		
<b>3.2</b>	Общая физическая подготовка (ОФП)		10	<b>10</b>
<b>3.3</b>	Технико-тактическая подготовка		10	<b>11</b>
<b>4</b>	<b>Результаты освоения программы.</b>			
<b>4.1</b>	Оценка уровня физической подготовленности (Карты оценки результатов освоения программы).		2	<b>2</b>
<b>4.2</b>	Открытое занятие. Соревнования.		1	<b>1</b>

	<b>Итого:</b>	9	63	<b>72</b>

## Содержание программы

### Раздел I : Футбол.

#### *1.1. Теоретические сведения.*

1.1.1. **Тема.** Инструктаж по технике безопасности на тренировочных занятиях.

**Содержание материала:** Учить определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.

ОФП, подвижная игра. «Играй, играй, мяч не теряй»

**Формы занятий:** фронтальная.

**Методическое обеспечение:** видеофильм, презентация.

1.1.2. **Тема.** История появления футбола как игры.

**Содержание материала:** Футбол как вид спорта. Развитие футбола. Необходимое оборудование для игры в футбол. Знакомство с футбольной терминологией.

ОФП, подвижная игра «Будь внимателен».

**Формы занятий:** фронтальная

**Методическое обеспечение:** видеофильм, презентация.

1.1.3. **Тема.** Охрана и укрепление здоровья.

Закаливание организма. Влияние занятий футболом на организм и личностные качества занимающихся.

**Содержание материала:** упражнения, оказывающие воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).

ОФП, подвижная игра «Мяч по кругу»

**Формы занятий:** индивидуальная, фронтальная.

**Методическое обеспечение:** словесный метод передачи знаний: объяснение, рассказ, беседа; презентация.

#### **1.2. Общая физическая подготовка.**

1.2.1 **Тема.** *Общая физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка:* перемещения.

**Содержание материала:** перемещения: бег по прямой, бег с быстрыми остановками, поворотами, прыжками приставными, скрестные шаги по прямой, дугами. Подвижная игра «Десять передач».

**Формы занятий:** индивидуальная, фронтальная.

**Методическое обеспечение:** словесный метод передачи знаний: объяснение; наглядные методы обучения (демонстрация и показ); тренировочные упражнения, разучивание технико-тактических действий.

**1.2.2.Тема.** *Общая физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка:* удары по неподвижному мячу .

**Содержание материала:** Удары по мячу ногой серединой подъема, внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, носком и другими частями стопы по неподвижному мячу с места.

Подвижная игра. «Ловишка в кругу».

**Методическое обеспечение:** словесный метод; наглядные методы обучения (демонстрация и показ); тренировочные упражнения, разучивание технико-тактических действий.

**1.2.3 Тема.** *Общая физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка:* удары по катящемуся мячу.

**Содержание материала:** Удары по катящемуся мячу внутренней и внешней стороной стопы, носком.

Подвижная игра «У кого меньше мячей».

**Формы занятий:** индивидуальная, фронтальная.

**Методическое обеспечение:** словесный метод; наглядные методы обучения (демонстрация и показ); тренировочные упражнения, разучивание технико-тактических действий, отработка приема.

**1.2.4.Тема.** *Общая физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка:* прием катящегося мяча.

**Содержание материала:** объяснение и отработка приема катящегося мяча под подошвой, внутренней и внешней стороной стопы на месте.

Подвижная игра «Мяч водящему».

**Формы занятий:** индивидуальная, фронтальная.

**Методическое обеспечение:** словесный метод передачи знаний: объяснение; наглядные методы обучения (демонстрация и показ); тренировочные упражнения, разучивание технико-тактических действий, отработка приема.

Техничко-тактическая подготовка: прием отскочившего от стены мяча.

**Содержание материала:** подошвой внутренней и внешней стороной стопы.

ОФП, подвижная игра «Гонка мячей по кругу».

**Методическое обеспечение:** словесный метод передачи знаний: объяснение; наглядные методы обучения (демонстрация и показ); тренировочные упражнения, разучивание технико-тактических действий, отработка приема.

**1.2.5 Тема.** *Общая физическая подготовка, Техничко-тактическая подготовка:* ведение мяча по прямой.

**Содержание материала:** ведение мяча по прямой последовательными толчками внутренней стороной стопы одной ноги.

ОФП, подвижная игра «Мяч – противнику».

**Формы занятий:** индивидуальная, фронтальная.

**Методическое обеспечение:** словесный метод передачи знаний: объяснение; наглядные методы обучения (демонстрация и показ); тренировочные упражнения, разучивание технико-тактических действий.

*Общая физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка:* ведение мяча толчками попеременно.

**Содержание материала:** ведение мяча толчками попеременно обеими ногами в медленном темпе.

ОФП, подвижная игра «Охотники и звери».

**Формы занятий:** индивидуальная, фронтальная.

**Методическое обеспечение:** словесный метод передачи знаний: объяснение; наглядные методы обучения (демонстрация и показ); тренировочные упражнения, разучивание технико-тактических действий, отработка приема.

*1.3. Техничко-тактическая подготовка.*

**1.3.1 Тема.** *Техничко-тактическая подготовка:* ведение мяча «змейкой».

**Содержание материала:** ведение мяча «змейкой» вокруг предметов.

ОФП, подвижная игра «Успей поймать мяч».

**Формы занятий:** индивидуальная, фронтальная.

**Методическое обеспечение:** словесный метод передачи знаний: объяснение; наглядные методы обучения (демонстрация и показ); тренировочные упражнения, разучивание технико-тактических действий, отработка и закрепление приемов.

**1.3.2. Тема.** *Техничко-тактическая подготовка:* ведение мяча.

**Содержание материала:**

Ведение мяча быстро, передача мяча друг другу.

ОФП, подвижная игра «Займи свободный круг».

**Формы занятий:** индивидуальная, фронтальная.

**Методическое обеспечение:** отработка и закрепление приемов.

**1.3.3 Тема.** *Технико-тактическая подготовка:* отбор мяча.

**Содержание материала:** отбор мяча. Попадание мячом в предметы, забивание в ворота. ОФП, подвижная игра «Вызов по имени».

**Формы занятий:** индивидуальная, фронтальная.

**Методическое обеспечение:** словесный метод передачи знаний: объяснение; наглядные методы обучения (демонстрация и показ); тренировочные упражнения, разучивание технико-тактических действий, отработка и закрепление приемов.

**1.3.4 Тема.** *Технико-тактическая подготовка:* техника игры вратаря **Содержание материала:** техника игры вратаря: ловля мяча, отбивание мяча. ОФП, подвижная игра «Поймай мяч».

**Формы занятий:** индивидуальная, групповая.

**Методическое обеспечение:** словесный метод передачи знаний: объяснение; наглядные методы обучения (демонстрация и показ); тренировочные упражнения, разучивание технико-тактических действий, отработка и закрепление приемов.

**1.3.5 Тема.** *Технико-тактическая подготовка:* передача мяча друг другу.

**Содержание материала:** ведение мяча быстро, передача мяча друг другу. ОФП, подвижная игра.

**Формы занятий:** индивидуальная, фронтальная.

**Методическое обеспечение:** словесный метод передачи знаний – объяснение; наглядные методы обучения (демонстрация и показ); тренировочные упражнения, разучивание технико-тактических действий, отработка и закрепление приемов.

## **Раздел II: Баскетбол.**

### *2.1. Теоретические сведения.*

**2.1.1. Тема.** *Теоретические сведения.* История появления баскетбола как игры.

**Содержание материала:** Баскетбол как вид спорта. Развитие баскетбола. Необходимое оборудование для игры в баскетбол.

**Содержание материала:** Баскетбол, история возникновения и развития игры. Знакомство с баскетбольной терминологией.

ОФП, подвижная игра «Мотоциклисты».

**Формы занятий:** индивидуальная, фронтальная.

**Методическое обеспечение:** видеофильм, презентация.

**2.1.2. Тема.** Техника безопасности на тренировочных занятиях.

**Содержание материала:** Учить определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.

ОФП, подвижная игра. «Играй, играй, мяч не теряй»

**Формы занятий:** фронтальная.

**Методическое обеспечение:** видеофильм, презентация.

*2.2. Общая физическая подготовка.*

**2.2.1. Тема. Общая физическая подготовка.** Техничко-тактическая подготовка: стойка баскетболиста .

**Содержание материала:** Бег в чередовании с остановками, поворотами, прыжками. Ходьба приставными, скрестными шагами по прямой. Осваивать стойку баскетболиста, специальные игровые упражнения.

ОФП, подвижная игра «Ведение мяча парами».

**Формы занятий:** индивидуальная, фронтальная.

**Методическое обеспечение:** словесный метод – объяснение; наглядные методы обучения (демонстрация и показ); тренировочные упражнения, разучивание технико-тактических действий, отработка и закрепление приемов.

**2.2.2. Тема. Общая физическая подготовка.** Техничко-тактическая подготовка: передвижение по площадке

**Содержание материала:** передвижение по площадке бегом, приставными шагами. Остановки двумя шагами. Повороты.

ОФП, подвижная игра «Борьба за мяч».

**Формы занятий:** индивидуальная, фронтальная.

**Методическое обеспечение:** словесный метод – объяснение; наглядные методы обучения (демонстрация и показ); тренировочные упражнения, разучивание технико-тактических действий, отработка и закрепление приемов.

**2.2.3. Тема. Общая физическая подготовка.**

**Содержание материала:**

Челночный бег. Осваивать правила выполнения. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.

ОФП, подвижная игра «Найди себе пару».

**Формы занятий:** индивидуальная, фронтальная.

**Методическое обеспечение:** словесный метод – объяснение; наглядные методы обучения (демонстрация и показ); тренировочные упражнения, разучивание технико-тактических действий, отработка и закрепление приемов.

**2.2.4. Тема. Общая физическая подготовка.**

**Содержание материала:**

Осваивать перемещение приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. ОФП, подвижная игра: «День и ночь».

**Формы занятий:** индивидуальная, фронтальная.

**Методическое обеспечение:** словесный метод передачи знаний – объяснение; наглядные методы обучения (демонстрация и показ); тренировочные упражнения, разучивание технико-тактических действий, отработка и закрепление приемов.

**2.2.5.Тема.** *Общая физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка:* формирования «чувства мяча».

**Содержание материала:** Упражнения для формирования «чувства мяча».

ОФП, подвижная игра «Кто добежит быстрее».

**Формы занятий:** индивидуальная, фронтальная.

**Методическое обеспечение:** тренировочные упражнения.

**2.3.Техничко-тактическая подготовка.**

**2.3.1.Тема.** *Техничко-тактическая подготовка:* ловля мяча и передача мяча .

**Содержание материала:**

ловля мяча и передача мяча двумя руками от груди.

Подвижные игры и эстафеты с передачей мяча в колонне стоя и сидя на скамейке. ОФП, подвижная игра «Успей выбежать из круга».

**Формы занятий:** индивидуальная, фронтальная.

**Методическое обеспечение:** словесный метод передачи знаний: объяснение; наглядные методы обучения (демонстрация и показ); тренировочные упражнения, разучивание технико-тактических действий, отработка и закрепление приемов.

**2.3.2 Тема.** *Техничко-тактическая подготовка:* передача мяча двумя руками в движении парами .

**Содержание материала:**

Передача мяча двумя руками при движении парами. Передача мяча в шеренге, по кругу, в тройках, пятерках.

ОФП. Эстафета «Мяч крайнему».

**Формы занятий:** индивидуальная, фронтальная.

**Методическое обеспечение:** словесный метод, наглядные методы обучения (демонстрация и показ); тренировочные упражнения, разучивание технико-тактических действий, отработка и закрепление приемов.

### **2.3.3 Тема. Техничко-тактическая подготовка:** Ведение мяча на месте .

#### **Содержание материала:**

Ведение мяча на месте правой и левой рукой и ведение мяча вокруг себя попеременно правой и левой рукой.

ОФП. Подвижная игра «Зайцы и волк».

**Формы занятий:** индивидуальная, фронтальная.

**Методическое обеспечение:** словесный метод, наглядные методы обучения (демонстрация и показ); тренировочные упражнения, разучивание технико-тактических действий, отработка и закрепление приемов.

### **2.3.4 Тема. Техничко-тактическая подготовка.**

**Содержание материала:** ведение мяча, изменяя направление передвижения.

ОФП, подвижная игра «Ловушки с домами».

**Формы занятий:** индивидуальная, фронтальная.

**Методическое обеспечение:** словесный метод, наглядные методы обучения (демонстрация и показ); тренировочные упражнения, разучивание технико-тактических действий, отработка и закрепление приемов.

### **2.3.5 Тема. Техничко-тактическая подготовка: ведение мяча.**

**Содержание материала:** ведение мяча с высоким, средним и низким отскоком.

ОФП, подвижная игра «Успей выбежать из круга» .

**Формы занятий:** индивидуальная, фронтальная.

**Методическое обеспечение:** словесный метод, наглядные методы обучения (показ); тренировочные упражнения, разучивание технико-тактических действий, отработка и закрепление приемов.

### **2.3.6 Тема. Техничко-тактическая подготовка: передача мяча.**

**Содержание материала:** ведение, остановка и передача мяча. Ведение мяча при противодействии противника.

ОФП, подвижная игра «Наперегонки парами».

**Формы занятий:** индивидуальная, фронтальная.

**Методическое обеспечение:** словесный метод, наглядные методы обучения (показ); тренировочные упражнения, разучивание технико-тактических действий, отработка и закрепление приемов.

### **2.3.7 Тема. Техничко-тактическая подготовка: броски мяча в корзину.**

**Содержание материала:** подготовительные упражнения к броскам мяча в корзину.



ОФП, подвижная игра «Эстафета с палочкой».

**Формы занятий:** индивидуальная, фронтальная.

**Методическое обеспечение:**

**2.3.8.Тема.** *Технико-тактическая подготовка:* броски мяча в корзину

**Содержание материала:** бросок мяча в корзину 2 руками от груди с места.

ОФП, подвижная игра «Эстафета парами».

**Формы занятий:** индивидуальная, фронтальная.

**Методическое обеспечение:** словесный метод, наглядные методы обучения (показ); тренировочные упражнения, разучивание технико-тактических действий, отработка и закрепление приемов.

**2.3.9 Тема.** *Технико-тактическая подготовка:* броски мяча в корзину.

**Содержание материала:** бросок мяча в баскетбольную корзину после ведения.

ОФП, подвижная игра «Северный и южный ветер».

**Формы занятий:** индивидуальная, фронтальная.

**Методическое обеспечение:** словесный метод, наглядные методы обучения (показ); тренировочные упражнения, разучивание технико-тактических действий, отработка и закрепление приемов.

**2.3.10 Тема.** *Технико-тактическая подготовка:* броски мяча в корзину.

**Содержание материала:** бросок мяча в баскетбольную корзину одной рукой от плеча после ловли его.

ОФП, подвижная игра «Мышеловка».

**Формы занятий:** индивидуальная, фронтальная.

**Методическое обеспечение:** словесный метод, наглядные методы обучения (показ); тренировочные упражнения, разучивание технико-тактических действий, отработка и закрепление приемов.

## **Раздел III: ВОЛЕЙБОЛ**

### *3.1.Теоретические сведения.*

**3.1.1 Тема.** *Теоретические сведения.* История появления волейбола как игры.

**Содержание материала:** волейбол как вид спорта. Развитие волейбола. Необходимое оборудование для игры в волейбола .

Знакомство с волейбольной терминологией.

ОФП, подвижная игра «Ловишки с приседаниями».

**Формы занятий:** индивидуальная, фронтальная.

**Методическое обеспечение:** видеофильм, презентация.

### **3.1.2 Тема.** Охрана и укрепление здоровья.

Закаливание организма. Влияние занятий волейболом на организм и личность занимающихся.

**Содержание материала:** упражнения, оказывающие воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).

ОФП, подвижная игра «Мяч по кругу»

**Формы занятий:** индивидуальная, фронтальная.

**Методическое обеспечение:** словесный метод передачи знаний: объяснение, рассказ, беседа; презентация.

## **3.2. Общая физическая подготовка**

**3.2.1.Тема.** *Общая физическая подготовка.* Техничко-тактическая подготовка: Перемещения и стойки.

**Содержание материала:** Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) – основная. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

**Формы занятий:** индивидуальная, фронтальная.

ОФП, подвижная игра «Догони свою пару»

**Методическое обеспечение:** словесный метод, наглядные методы обучения (показ); тренировочные упражнения, разучивание технико-тактических действий, отработка и закрепление приемов.

**3.2.2.Тема.** *Общая физическая подготовка.* Техничко-тактическая подготовка.

**Содержание материала:** Ходьба на носках с разными положениями рук, с высоким подниманием колена (бедра), приставным шагом правым и левым боком, спиной вперед, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе.

Действия с мячом. Передачи мяча: сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре.

Подвижная игра «Удочка».

**Формы занятий:** индивидуальная, фронтальная.

**Методическое обеспечение:** словесный метод, наглядные методы обучения (показ); тренировочные упражнения, разучивание технико-тактических действий, отработка и закрепление приемов.

**3.2.3. Тема.** *Общая физическая подготовка*. Техничко-тактическая подготовка: передачи мяча в парах.

**Содержание материала:** Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Передачи мяча в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; отбивание мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления.

ОФП, подвижная игра «Третий – лишний».

**Формы занятий:** индивидуальная, фронтальная.

**Методическое обеспечение:** словесный метод (объяснение), наглядные методы обучения (показ); тренировочные упражнения, разучивание технико-тактических действий, отработка и закрепление приемов.

**3.2.4 Тема.** *Общая физическая подготовка*. Техничко-тактическая подготовка: перемещения и стойки.

**Содержание материала:** Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) – основная. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 10-20 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком или мягким мячом среднего диаметра.

**Формы занятий:** индивидуальная, фронтальная.

Подвижная игра «Догони свою пару».

**Методическое обеспечение:** словесный метод, наглядные методы обучения (показ); тренировочные упражнения, разучивание технико-тактических действий, отработка и закрепление приемов.

**3.2.5 Тема.** *Общая физическая подготовка*, технико-тактическая подготовка: передачи мяча в парах.

**Содержание материала:** Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой. Передачи мяча в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; отбивание мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления.

ОФП, подвижная игра «Невод» («Рыбаки и рыбки»).

**Формы занятий:** индивидуальная, фронтальная.

**Методическое обеспечение:** словесный метод (объяснение), наглядные методы обучения (показ); тренировочные упражнения, разучивание технико-тактических действий, отработка и закрепление приемов.

### *3.3. Техничко-тактическая подготовка*

**3.3.1. Тема. Техничко-тактическая подготовка:** подача мяча .

**Содержание материала:** подача мяча: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку; через сетку; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

ОФП, подвижная игра «Коршун и наседка».

**Формы занятий:** индивидуальная, фронтальная.

**Методическое обеспечение:** словесный метод (объяснение), наглядные методы обучения (показ); тренировочные упражнения, разучивание технико-тактических действий, отработка и закрепление приемов.

**3.3.2 Тема. Техничко-тактическая подготовка:** техника защиты.

**Содержание материала:** Техника защиты. Действие без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходное положение) – основная стойка. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами лицом вперед, боком вперед. Остановка шагом.

ОФП, подвижная игра «Круговая лапта».

**Формы занятий:** индивидуальная, фронтальная.

**Методическое обеспечение:** словесный метод (объяснение), наглядные методы обучения (показ); тренировочные упражнения, разучивание технико-тактических действий, отработка и закрепление приемов.

**3.3.3. Тема. Техничко-тактическая подготовка:** удары по мячу.

**Содержание материала:** Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

ОФП, подвижная игра «Салки».

**Формы занятий:** индивидуальная, фронтальная.

**Методическое обеспечение:** словесный метод (объяснение), наглядные методы обучения (показ); тренировочные упражнения, разучивание технико-тактических действий, отработка и закрепление приемов.

**3.3.5 Тема. Техничко-тактическая подготовка:** действия с мячом.

**Содержание материала:** Действия с мячом. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска в сторону, после броска через

сетку; от нижней подачи; снизу двумя руками: отбивание мяча, подвешенного на шнуре, наброшенного партнером – на месте и после перемещений.

Тактическая подготовка. Тактика нападения.

ОФП, подвижная игра «Мотоциклисты».

**Формы занятий:** индивидуальная, фронтальная.

**Методическое обеспечение:** словесный метод (объяснение), наглядные методы обучения (показ); тренировочные упражнения, разучивание технико-тактических действий, отработка и закрепление приемов.

**3.3.6 Тема. Техничко-тактическая подготовка:** действия с мячом.

**Содержание материала:** Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

**Формы занятий:** индивидуальная, фронтальная.

ОФП, подвижная игра «Вызовы по номерам».

**Методическое обеспечение:** словесный метод (объяснение), наглядные методы обучения (показ); тренировочные упражнения, разучивание технико-тактических действий, отработка и закрепление приемов.

**3.3.7 Тема. Техничко-тактическая подготовка:** Взаимодействия игроков.

**Содержание материала:** Взаимодействия игроков передней линии: игрок зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

ОФП, подвижная игра «Мяч капитану».

**Формы занятий:** индивидуальная, фронтальная.

**Методическое обеспечение:** словесный метод (объяснение), наглядные методы обучения (показ); тренировочные упражнения, разучивание технико-тактических действий, отработка и закрепление приемов.

**3.3.8 Тема. Техничко-тактическая подготовка:** командные действия **Содержание материала:** Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. ОФП, подвижная игра «Гонка мячей по кругу».

**Формы занятий:** индивидуальная, фронтальная.

**Методическое обеспечение:**

**3.3.9 Тема. Техничко-тактическая подготовка:** тактика защиты

**Содержание материала:** Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

ОФП, подвижная игра «Обгони мяч».

**Формы занятий:** индивидуальная, фронтальная.

**Методическое обеспечение:** словесный метод (объяснение), наглядные методы обучения (показ); тренировочные упражнения, разучивание технико-тактических действий, отработка и закрепление приемов.

**3.3.10 Тема. Техничко-тактическая подготовка:** передачи мяча в парах

**Содержание материала:** передачи мяча в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; отбивание мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления.

ОФП, подвижная игра «Салки без мяча».

**Формы занятий:** индивидуальная, фронтальная.

**Методическое обеспечение:** словесный метод (объяснение), наглядные методы обучения (показ); тренировочные упражнения, разучивание технико-тактических действий, отработка и закрепление приемов.

#### **Раздел IV. Результаты освоения программы.**

##### **4.1. Карты оценки результатов освоения программы.**

###### **4.1.1 Тема. Проведение мониторинга.**

**Содержание материала:** Проведение контрольных игр и заданий. Оценка индивидуального развития детей. Заполнение карты оценки результатов освоения программы (освоение элементов игры в футбол, баскетбол, волейбол). ОФП.

**Формы занятий:** индивидуальная, фронтальная, групповая.

**Методическое обеспечение:** словесный метод (объяснение), наглядный метод (показ), практический.

###### **4.1.2. Тема. Проведение мониторинга.**

**Содержание материала:** Проведение контрольных игр и заданий. Оценка индивидуального развития детей. Заполнение Карты оценки уровня физической подготовленности детей (быстрота, ловкость, выносливость). ОФП.

**Формы занятий:** индивидуальная, фронтальная, групповая.

##### **4.2.Открытое занятие. Соревнования.**

###### **4.2.1. Тема. Проведение соревнований.**

**Содержание материала:** Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.ОФП.

**Формы занятий:** групповая, фронтальная.

### Методическое обеспечение.

**Методы обучения:** словесный метод (объяснение), наглядные методы обучения (показ); упражнения; закрепление приемов.

Занятия состоят из теоретической и практической части. Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий в форме бесед.

Теоретическая часть включает в себя беседу с детьми об истории зарождения волейбола, баскетбола, футбола; знакомство со спортивной терминологией, объяснение необходимых теоретических понятий. Также дается информация об основах здорового образа жизни, начальных основах знаний о человеческом организме, гигиенических требованиях на тренировочных занятиях, о технике безопасности во время занятий, как осуществлять самостраховку в любых экстремальных ситуациях.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям, техническим, тактическим навыкам обучения. Содержит материал, реализация которого формирует у детей общую культуру движений, укрепляет здоровье, содействует развитию умений, развивает основные физические качества.

Разделы «Элементы футбола», «Элементы баскетбола», «Элементы волейбола» включают в свое содержание различные средства физической культуры, направленные на формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности.

**Подвижные игры с мячом:** «Играй, играй мяч не теряй». **Игры с передачей, ловлей мяча:** «Передай мяч», «10 передач», «Мяч водящему», «Мяч по кругу», «Обгони мяч», «За мячом». **Игры для обучения ведению мяча:** «Мотоциклисты», «Ловец с мячом», «Вызовы по номерам», «Обведи вокруг конуса и обратно». **Игры с бросками мяча в корзину:** «Пять бросков», «Метко в корзину», «Чья команда больше». **Игры с ловлей, передачей и ведением мяча:**

«Мяч капитану», «Мяч в круге», « Кто дальше». **Игры с ведением, остановкой и ударом по мячу ногой:** «В треугольнике», «Футболист», «Забей за линию».

На итоговых занятиях проводятся «Соревнования», на которых проверяется и оценивается уровень освоения технических приемов, основных физических качеств и тактических действий.

Раздел «Результаты освоения программы» (карты оценки результатов освоения программы) содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет определить уровень физического развития и подготовленности воспитанников.

### **Условия реализации программы.**

#### 1. Инвентарь и оборудование.

Спортивный зал.

Резиновые мячи диаметром 18-20 см, обручи различного диаметра, гимнастические палки, скамейки, канат, брус, приставные доски, напольные корзины, стойки, разметочные фишки, ворота уменьшенных размеров, набивные мячи, пластмассовые кубики двух цветов (манишки), дорожки (для хождения), кружки, модули, мишени.

Баскетбольные щиты с корзинами. Тренажеры: мячи-фитболы, велотренажер, беговая дорожка, тренажер «гребля», мини-батуты. Для учебно-тренировочных занятий на тренажерах – карточки-схемы.

#### 2. Дидактический материал: компакт-диски, видеокассеты, аудиокассеты.

Методы обучения: словесный (объяснение, рассказ, беседа); наглядный метод (демонстрация и показ), разучивание технико-тактических действий, анализ тактических действий, разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

Методические приёмы, используемые для реализации программы (теоретических и практических занятий):

1. Ознакомление со спортивной игрой в целом посредством использования методов слова и наглядности.

2. Первоначальное разучивание наиболее простых технических приемов посредством их вычленения из сложного комплекса специальных движений, характерных для изучаемого вида спортивной игры.



3. Углубленное разучивание простых специальных движений, доведение их до уровня навыка. Разучивание на их основе элементарных комбинаций.
4. Закрепление простых комбинационных действий.
5. Совершенствование основных технических приёмов, характерных для изучаемого вида спортивной игры.
6. Первоначальное разучивание элементарной тактической схемы игры по упрощенным правилам.
7. Углубленное разучивание как элементарных, так и более сложных тактических схем.
8. Закрепление основного тактического рисунка игры.
9. Решение простых тактических задач.
10. Совершенствование игры через развитие интереса к ней.

### *Литература:*

1. Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду», – М.:Просвещение,1992.
2. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. – М.: Мозаика-Синтез, 2009.
3. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. – М., 1999.
4. Ноткина Н.А., Казьмина Л.И., Бойнович Н.Н. «Оценка физического и нервно – психического развития детей раннего и дошкольного возраста». – С.П., 2003
5. Матвеев Е.М. Волейбол. Школа движений // Физическая культура в школе. - 2001. - № 4. - С.33.
6. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 112 с.
7. Поляков С.Д., Хрущев С.В. Мониторинг и коррекция физического здоровья дошкольников. Методическое пособие. – М., 2006
8. Соломенникова О.А., Комарова Т.С. Педагогическая диагностика развития детей перед поступлением в школу. – М – 2007
9. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДООУ. – М.,2005
- 10.Тренировка юных футболистов / В.В. Варюшин. — М.: Физкультура, образование и наука, 1997.
- 11.Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников. – М.: ГНОМид, 2004.
- 12.Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2005.
- 13.Здоровячок. Система оздоровления дошкольников./Авт.сост., Т.С.Никанорова, Е.М.Сергиенко. – Воронеж: ЧП Лакоценин С.С.,2007.
- 14.Николаева Н.П. «Школа мяча»: Учеб.- метод. пособие для инструкторов физического воспитания дошкольных образовательных учреждений. – М.: Физическая культура и спорт, 2008. – 211 с.
- 15.Овчинникова Т.С., Черная О.В., Баряева Л.Б. Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. – СПб.: КАРО, 2010.

16.«От рождения до школы» / Под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. М.: Изд. МОЗАИКА □ СИНТЕЗ, 2014.,

*Авторские программы, рекомендованные экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях РФ:*

1. Программы размещены на сайте Федерального центра организационно-методического обеспечения физического воспитания, в разделе «медиа» по адресу: <http://fcomofv.org/>

2. Программа «Интегративный курс физического воспитания для обучающихся основного общего образования на основе футбола» под редакцией Н.С. Федченко.

3. Логинова В.И., Бабаева Т.И., Ноткина Н.А. «Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду»

***Список нормативных документов, государственных стандартов***

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р;

3. Приказ Департамента образования г. Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014 – 2015 уч. г.»;

4. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей ( СанПиН 2.4.1.3049-13);

5. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172 -4. Утверждены постановлением Главного государственного врача РФ от 4.07.2014 № 41 ;

6. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом №325 от 24 октября 2012 года Министерством спорта РФ;

7. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ № 1155 от 17 октября 2013 года);

8. Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных про-

грамм» ( вместе с «методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеразвивающих программ»

Приложение 1.

Таблица оценок физической подготовленности детей 4-7 лет (мальчики)

возраст, лет, месяцев	высокий	выше сред.	средний	ниже сред.	низкий
	<b>100% и выше</b>	<b>85-99%</b>	<b>70-84%</b>	<b>51-69%</b>	<b>50% и ниже</b>
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
<b>Тест 1. Бег на 30 м (сек.)</b>					
4,0-4,5	8,1 и ниже	8,2-8,6	8,7-9,2	9,3-9,9	10,0 и выше
4,6-4,11	7,6 и ниже	7,7-8,1	8,2-8,7	8,8-9,5	9,6 и выше
5,0-5,5	6,9 и ниже	7,0-7,5	7,6-8,1	8,2-8,9	9,0 и выше
5,6-5,11	6,7 и ниже	6,8-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
6,0-6,5	6,4 и ниже	6,5-6,9	7,0-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
6,6-6,11	6,1 и ниже	6,2-6,7	6,8-7,3	7,4-8,0	8,1 и выше
7,0-7,5	5,6 и ниже	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8-7,4	7,5 и выше
7,6-7,11	5,5 и ниже	5,6-6,0	6,1-6,6	6,7-7,3	7,4 и выше
<b>Тест 2. Бег на 90м (сек)</b>					
4,0-4,5	28,8 и ниже	28,9-31,9	32,0-35,0	35,1-39,2	39,3 и выше
4,6-4,11	28,4 и ниже	28,5-31,5	31,6-34,6	34,7-38,8	38,9 и выше
5,0-5,5	27,5 и ниже	27,6-30,6	30,7-33,7	33,8-37,9	38,0 и выше
5,6-5,11	27,2 и ниже	27,3	30,4-33,4	33,5-37,6	37,8 и выше
6,0-6,5	26,5 и ниже	26,6-29,Г	29,7-32,7	32,8-36,9	37,0 и выше
6,6-6,11	26,2 и ниже	26,3-29,3	29,4-32,3	32,4-36,5	36,6 и выше
7,0-7,5	25,0 и ниже	25,1-28,1	28,2-31,1	31,2-35,3	35,4 и выше
7,6-7,11	24,7 и ниже	24,8-27,8	27,9-30,8	30,9-35,0	35,1 и выше
<b>Тест 3. Подъем туловища в сед (раз за 30 сек) '</b>					
4,0-4,5	12 и выше	11	9-10	6 -8	5 и ниже
4,6-4,11	13 и выше	11-12	9 -10	6 -8	5 и ниже
5,0-5,5	13 и выше	12	10-11	7 -9	6 и ниже
5,6-5,11	14 и выше	12 -13	10-11	7 -9	6 и ниже
6,0-6,5	15 и выше	13 -14	11 -12	8 -10	7 и ниже
6,6-6,11	15 и выше	14	12 -13	9 -11	8 и ниже
7,0-7,5	16 и выше	14-15	12-13	9 -11	8 и ниже
7,6-7,11	17 и выше	16	14-15	10-13	9 и ниже
<b>Тест 4. Прыжок в длину с места (см)</b>					
4,0-4,5	85 и выше	74-84	63-73	49-62	48 и ниже
4,6,-4,11	95 и выше	84-94	73-83	59-72	58 и ниже
5,0-5ЛГ	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
5,6-5,11	115 и выше	102-114	89-101	73-88	72 и ниже
6,0-6,5	122 и выше	109-121	96-108	80-95	79 и ниже
6,6-6,11	128 и выше	115-127	102-114	86-101	85 и ниже
7,0-7,5	130 и выше	117--129	104-116	88-103	87 и ниже
7,6-7,11	140 и выше	127-139	114-126	98-113	97 и ниже

Таблица оценок физической подготовленности детей 4-7 лет (девочки)

возраст (лет, месяцев)	высокий	выше сред.	средний ;	ниже сред.	низкий .
	<b>100% и выше</b>	<b>85-99%</b>	<b>70-84%</b>	<b>51-69%</b>	<b>50% и ниже</b>
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
<b>Тест 1. Бег на 30 м (сек)</b>					
4,0 - 4,5	8,3 и ниже	8,4 -8,8	8,9 -9,4	9,5 -10,1	10,2 и выше
4,6 - 4,11	7,9 и ниже	8,0 -8,4	8,5 -9,0	9,1 -9,8	9,9 и выше
5,0 - 5,5	7,2 и ниже	7,3 -7,8	7,9 -8,4	8,5 -9,2	9,3 и выше
5,6 - 5,11	7,1 и ниже	7,2 -7,6	7,7 -8,2	8,3 -9,0	9,1 и выше
6,0 - 6,5	6,8 и ниже	6,9-7,3 ,	7,4 -7,9	8,0 -8,7	8,8 и выше



13												
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## Приложение 2.

**Оценка техники элементов футбола**

- 1) ведение мяча по прямой и «змейкой»: «выполнил» (3 балла) / «не выполнил» (0 баллов);
- 2) остановка мяча, удар по мячу носком и внутренней стороной стопы: по трёхбалльной системе
  - 3 балла – упражнение выполнено без ошибок,
  - 2 балла – упражнение выполнено с незначительными ошибками,
  - 1 балл – упражнение выполнено с грубыми ошибками,
  - 0 баллов – упражнение не выполнено;
- 3) удар по мячу ногой по воротам (3 попытки):
  - 3 балла – попадания 3 из 3-х,
  - 2 балла – попадания 2 из 3-х,
  - 1 балл – попадание 1 из 3-х,
  - 0 баллов – нет попаданий.

**Оценка техники элементов баскетбола**

- 1) отбивать мяч на месте двумя руками и одной рукой
  - 3 балла – более 30 раз,
  - 2 балла – от 30 до 20 раз,
  - 1 балл – от 20 до 15 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 балла – попадания 3 из 3-х,
  - 2 балла – попадания 2 из 3-х,
  - 1 балл – попадание 1 из 3-х,
  - 0 баллов – нет попаданий.
- 4) 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;

**Оценка техники элементов волейбола**

*1) броски и ловля мяча двумя руками в парах снизу:*

3 балла - более 10 раз,

2 балла – от 5 до 9 раз,

1 балл – от 1 до 4 раз,

0 баллов – упражнение не выполнено

*2) броски и ловля мяча двумя руками в парах сверху:*

3 балла - более 12 раз,

2 балла – от 7 до 11 раз,

1 балл – от 1 до 6 раз,

0 баллов – упражнение не выполнено

Общая оценка уровня овладения техниками специальных  
двигательных действий с мячом

от 15 до 21 балла - высокий уровень;

от 8 до 14 баллов – средний уровень;

от 0 до 7 баллов – низкий уровень.

