

**Ханты-Мансийский автономный округ – Югра  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Белоярского района  
«Детский сад «Семицветик» г. Белоярский»  
(МАДОУ «Детский сад «Семицветик» г. Белоярский»)**

# **Методическая разработка**

Методическая разработка,  
обеспечивающая реализацию  
федерального государственного образовательного  
стандарта дошкольного образования  
(из опыта работы) по образовательной области  
«Физическое развитие»

## **«Развитие спортивной одарённости детей старшего дошкольного возраста через кружковую деятельность»**

**Автор: Лыскова Анна Петровна,  
инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории**

**г. Белоярский  
2020 г**

Методическая разработка, обеспечивающая реализацию федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (из опыта работы) по образовательной области «Физическое развитие»

Тема

«Развитие спортивной одарённости детей старшего дошкольного возраста через кружковую деятельность»

## АННОТАЦИЯ

Методическая разработка представляет собой поэтапную систему работы по развитию спортивной одарённости детей старшего дошкольного возраста через кружковую деятельность.

Основное назначение методической разработки оказать практическую помощь педагогам в необходимости создания единой образовательной системы выявления, развития и поддержки спортивно - одаренных детей дошкольного возраста на уровне детского сада.

К системе работы прилагается практический материал для педагогов: перспективно-тематическое планирование, карты-схемы упражнений для самостоятельной работы детей, картотека подвижных игр и эстафет народов Крайнего Севера, комплексы упражнений на развитие физических качеств и физической подготовленности, также анкетирование родителей и обследование спортивно-одаренного ребенка с помощью двигательных тестов.

Данная методическая разработка может использоваться инструкторами по физической культуре, педагогами, как в дошкольных, так и общеобразовательных учреждениях.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.ВВЕДЕНИЕ	5
2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	10
2.1.Содержание опыта	10
2.2.Система работы по развитию спортивно-одарённых детей старшего дошкольного возраста в МАДОУ «Детский сад «Семицветик» г. Белоярский»	18
3.ЗАКЛЮЧЕНИЕ	26
4.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	29
5.ПРИЛОЖЕНИЯ	30
Приложение 1. Перспективное планирование углубленной работы со спортивно-одаренными детьми 6-7 лет, 5-6 лет «Юный олимпиец»	30
Приложение 2. Карты-схемы упражнений для самостоятельной деятельности спортивно-одаренных детей старшего дошкольного возраста	38
Приложение 3. Подвижные игры народов Крайнего Севера	42
Приложение 4. Игры и игровые упражнения на снятие психоэмоционального напряжения	47
Приложение 5. Анкетирование родителей на развитие способностей ребенка	48
Приложение 6. Обследование спортивно-одаренного ребенка с помощью двигательных тестов	50
Приложение 7. Увеличение количества детей, посещающих спортивные секции и кружки	55
Приложение 8. Мониторинг примерной основной образовательной программы дошкольного образования «Мир открытий» под редакцией Л.Г. Петерсон, И.А. Лыковой показавших результаты высокие и выше среднего	56
Приложение 9. Подсчет цифровых данных по показателям развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста	59
Приложение 10. Достижения воспитанников кружка «Юный олимпиец»	60
Приложение 11. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и физической подготовленности	65
Приложение12. Фотоматериалы	70

## 1. ВВЕДЕНИЕ

*«Одаренность человека-это маленький росточек, едва проклюнувшийся из земли и требующий к себе огромного внимания. Необходимо холить и лелеять, ухаживать за ним, сделать его благороднее, чтобы он вырос и дал обильный плод».*

*В.А. Сухомлинский.*

В условиях социально-экономических изменений, происходящих в нашей стране, потребность общества в формировании творческой личности, способной сыграть активную роль в возрождении России, востребована как никогда прежде. Этим обусловлен социальный заказ на развитие творчески одаренных личностей, который получил отражение в президентской программе «Дети России», включающей раздел «Одаренные дети» (1996), Национальный проект Российской Федерации «Образование» на 2019-2024 годы, Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2018- 2025 годы.

Во всех этих документах развитие способностей, одаренности российских детей ставятся в качестве одной из приоритетных задач.

В соответствии с основными принципами концепции физической культуры и спорта в Российской Федерации реализация стратегических задач предполагает активизировать меры по поиску спортивно - одаренных детей и создать оптимальные условия для их развития.

В условиях реализации ФГОС ДО всё больше возрастает **актуальность и значимость проблемы** раннего выявления и развития спортивной одарённости. Дошкольное детство является очень благоприятным периодом для развития спортивной одаренности. Однако возможности дошкольного возраста, как показывает практика, реализуются слабо. Это обусловлено, с одной стороны, долго преобладавшей ориентацией на «среднего» ребенка, с другой стороны – отсутствием у работников системы дошкольного образования необходимых знаний о методах выявления и развития одаренности на этапе дошкольного детства. Поэтому в реальной практике дошкольных учреждений остро ощущается необходимость постановки целенаправленной, планомерной и систематической работы всего педагогического коллектива по выявлению (спортивный отбор), поддержанию и развитию спортивной одаренности дошкольников.

Спортивный отбор – это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности ребенка к тому или иному виду спорта на основе способностей – совокупности качеств личности, которые соответствуют объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающие успешное её выполнение.

Таким образом, в государственных документах последних лет подчеркивается, что должна быть выстроена система поиска и поддержки одаренных и талантливых детей, а также их сопровождения в течение всего периода становления личности.

Ежегодно диагностика физического развития детей, проводимая на занятиях физической культурой, выявляет количество воспитанников, имеющих высокий уровень развития двигательных навыков и качеств. У таких детей преобладает высокий уровень двигательной активности. Занятия физкультурой и спортом таким детям доставляют массу радостных эмоций и переживаний. В спортивных и подвижных играх они получают уникальную возможность проявить собственную активность и утвердить себя. Что говорит о наличии у таких детей спортивных способностей или психомоторной одаренности.

Термин «психомоторная одаренность» включает в себя понятие «психомоторика» (от греч. *psyche* - душа и лат. *motor* - двигательный, приводящий в движение). Понятие «психомоторика», характеризующее сферу определенных движений человека, находящихся в неразрывной связи с психическими процессами (память, мышление, чувства), впервые ввел выдающийся русский физиолог И.М. Сеченов. В исследованиях Н.А. Бернштейна показана степень интеграции психомоторных способностей в психику человеку. Согласно теории Н.А. Бернштейна развитие двигательных способностей ребенка заключается в формировании сложнейших систем психомоторных коррекций, которые обеспечивают быстрое и точное выполнение различных двигательных действий за счет их исправления психомоторикой в процессе выполнения движения, [1]. С.Л. Рубинштейн характеризует одаренность как «...взятую в её единстве совокупность всех данных человека, от которых зависит продуктивность его деятельности, ... в неё включается не только интеллект, но в единстве и взаимопроникновении с интеллектом все другие свойства и способности, ...тонус, темпы деятельности и т.д.», [6]. В.Н. Шебеко предлагает рассматривать психомоторную одаренность как «интегральное проявление разных психомоторных способностей и может иметь неповторимый, уникальный характер, поскольку отдельные способности у различных детей выражены в разной степени», [10].

В исследованиях В.Н. Шебеко показано, что психомоторная одаренность дошкольников включает целый комплекс органически связанных психомоторных способностей: способность тонко различать движения по временным, силовым и пространственным параметрам; способность быстро выполнять одиночные движения, реагировать на раздражитель (слуховой, тактильный, зрительный), держать темп движения; способность координировать движения многих звеньев тела; умение

воспроизводить новые движения на основе двигательного воображения, воспринимать и создавать собственные движения; соревновательность, целеустремленность, воля к победе, высокая мотивация к двигательной активности, увлеченность двигательной задачей.

Важную роль в развитии психомоторной одаренности играют уровни психической организации ребенка (развитие эмоциональной, мотивационной, интеллектуальной сфер). При этом именно доминирование одного или нескольких уровней и определяют индивидуальную структуру психомоторной одаренности ребенка дошкольного возраста.

Указанные обстоятельства, социальная значимость проблемы, объективная потребность дошкольных учреждений в определении и реализации педагогической стратегии обучения одаренных детей обусловили необходимость более глубокого изучения данной проблемы, исходя из разрешения следующих **противоречий**:

- между признанием ценности личностного развития одаренного ребенка и недостаточной теоретической разработанностью педагогической стратегии обучения детей с признаками психомоторной одаренности в системе физического воспитания дошкольников;

- между базисным содержанием физического воспитания дошкольников, задающим образовательный стандарт и необходимостью развития психомоторной одаренности ребенка в целях сохранения и преумножения его уникальности.

Мы живём в регионе, где большую часть календарного года дошкольники находятся в помещении. Из-за низких температур воздуха, сопровождаемых сильным ветром, дети часто не имеют возможность выйти на прогулку, что значительно ограничивает возможность двигательной деятельности детей. Резкие перепады атмосферного давления, температуры отрицательно воздействуют на неокрепший организм ребёнка, способствуют изменению ряда физиологических функций, ухудшают самочувствие ребёнка. Дети остро переживают недостаток двигательной деятельности, а ребёнок, имеющий высокий уровень двигательной активности переживает вдвойне.

Таким образом, возникла необходимость внедрения дополнительных программ физкультурно-оздоровительной направленности, способствующих оптимизации двигательной деятельности детей, имеющих спортивную одарённость. **В соответствии с ключевым принципом современного ФГОС дошкольного образования** - индивидуализацией образовательного процесса - таким детям необходимо создавать условия, наилучшим образом обеспечивающие их физическое развитие.

В связи с этим, коллектив нашего детского сада большое внимание уделяет здоровьесберегающей деятельности, одним из эффективных



направлений которой является дополнительная общеразвивающая программа «Юный олимпиец», направленного на выявление и развитие спортивных способностей и сопровождения спортивно одаренных детей.

**Методическая новизна разработки** состоит в том, что обоснована необходимость создания единой образовательной системы выявления, развития и поддержки спортивно одаренных детей дошкольного возраста на уровне детского сада.

**Цель:** развитие спортивной одарённости детей старшего дошкольного возраста через кружковую деятельность.

Исходя из цели, ставятся **задачи:**

1) создать необходимые условия для раннего выявления и развития спортивных задатков, способностей, одаренности воспитанников дошкольного образовательного учреждения;

2) создать систему сопровождения спортивно - одаренных воспитанников дошкольного образовательного учреждения;

3) разработать систему занятий по развитию физических качеств и физической подготовленности спортивно-одаренных детей старшего дошкольного возраста в кружковой деятельности «Юный олимпиец»;

4) осуществлять поддержку спортивно - одаренных воспитанников дошкольного образовательного учреждения;

5) повышать компетентность родителей по теме «Спортивно - одаренный ребенок»;

6) совершенствовать предметно-развивающую среду дошкольного образовательного учреждения.

#### **Ожидаемые результаты**

1) создание необходимых условий для раннего выявления и развития спортивных задатков, способностей, одаренности воспитанников дошкольного образовательного учреждения;

2) создание системы сопровождения спортивно - одаренных воспитанников дошкольного образовательного учреждения;

3) разработана система занятий по развитию физических качеств и физической подготовленности спортивно-одаренных детей старшего дошкольного возраста посредством кружковой деятельности «Юный олимпиец»;

4) осуществление поддержки спортивно-одаренных детей;

5) повышение компетентности родителей по теме «Спортивно - одаренный ребенок»;

6) совершенствование предметно-развивающей среды дошкольного образовательного учреждения.



### **Теоретической основой** опыта являются:

- положения отечественной и зарубежной психологии, философии, педагогики, рассматривающие детскую одаренность как целостное природное и социальное явление;
- положения о закономерностях становления одаренности (Н.Е. Веракса, А.И. Савенков, Д.Б. Богоявленская, Е. Торренс);
- о развитии интеллектуально-творческого потенциала личности (А. Адлер, А.И. Савенков);
- о целостности педагогического процесса (Ю.К. Бабанский, В.И. Загвязинский, В.А. Сластенин);
- о сущности физического воспитания дошкольников (Е.А. Аркин, А.И. Быкова, А.В. Кенеман, Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Э.Я. Степаненкова, Д.В. Хухлаева);
- о личностно-ориентированном подходе к обучению детей с признаками спортивной одаренности (В.Н. Шебеко).

В основу идеи амплификации (обогащения) физкультурного образования дошкольников с признаками спортивной одаренности положено семь принципов, разработанных в соответствии с отечественными традициями обучения спортивно - одаренных детей:

*Принцип учета потенциальных возможностей ребенка.* В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.

*Принцип комплексного оценивания.* Вывод о психомоторной одаренности ребенка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).

*Принцип долговременности.* Обследование детей с психомоторной одаренностью должно быть длительным, а его организация - поэтапной.

*Принцип участия различных специалистов.* В диагностическом обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.

*Принцип использования тренинговых методов и заданий.* Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка. Для детей дошкольного возраста целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений.

*Принцип опоры на экологически валидные методы диагностики.* К экологически валидным методам диагностики детской одаренности относят

методы оценки «реального» поведения в повседневной деятельности ребенка, а не в искусственных, специально создаваемых условиях.

*Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одаренности.* Реализация этого принципа в работе с детьми дошкольного возраста может включать в себя рефлексии и анализ ребенком собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

## 2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.2.Содержание опыта

Работа по развитию спортивной одарённости детей старшего дошкольного возраста через кружковую деятельность с использованием модели развития детской одаренности, рассчитана на 2 года обучения в детском саду в условиях спортивно-развивающих занятий у инструктора по физической культуре.

Организация диагностического обследования детей с психомоторной одаренностью требует специальных организованно-педагогических решений.

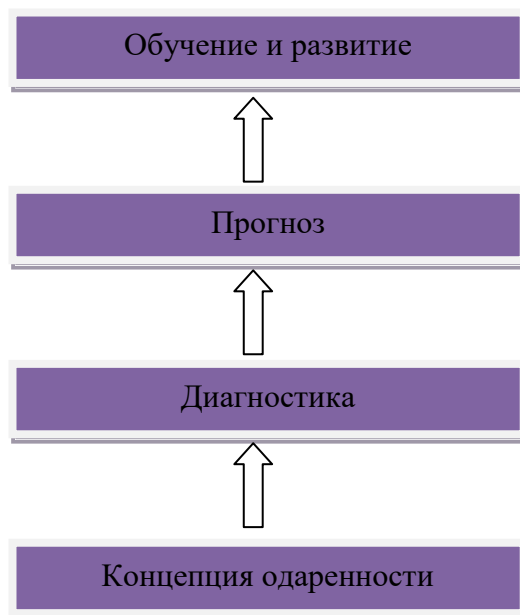
«Принцип турникета» - этот организационно-педагогический подход разработан американскими специалистами в области обучения одаренных детей Дж. Рензулли, С. Рис и Л. Смит.

Суть данного подхода заключается в том, что процесс идентификации одаренных детей должен быть не однократным, а систематическим, долговременным, предполагающим длительное наблюдение за ребенком. Эта модель была разработана специально для массовых образовательных учреждений и предполагала свободное вхождение и выход детей из программы в течение учебного года, в зависимости от его результатов.



**Рис. 1.** Традиционная модель процесса развития детской одаренности

Развитие психомоторной (спортивной) одаренности дошкольников может базироваться на идее амплификации (обогащения) физкультурного образования дошкольников на основе пересмотра качественных параметров содержания физического воспитания детей дошкольного возраста. Амплификация может осуществляться на двух уровнях - «горизонтальном» и «вертикальном», [7].



**Рис. 2** Модель развития детской одаренности (по А.И. Савенкову, 2002)

Уровень «горизонтального» обогащения, по мнению Дж. Рензулли, С. Рис и Л. Смит, предполагает дополнение традиционной образовательной программы парциальными, вариативными курсами физического совершенствования дошкольников.

Уровень «вертикального» обогащения требует разработки принципиально новых физкультурно-образовательных программ для детей с психомоторной (спортивной) одаренностью.

Исходя из уровня «вертикального» обогащения была разработана дополнительная общеразвивающая программа «Юный олимпиец» для детей с психомоторной (спортивной) одаренностью, результат которой будет достигаться за счет усложнения содержания игровой и двигательной деятельности, и ориентирована на двигательную инициативность и соревновательность, активизации лидерских способностей, обогащение физкультурно-оздоровительной среды, осуществление физкультурно-образовательной деятельности с учетом двигательных потребностей ребенка.

Главной причиной разработки данной программы, являлась острая необходимость в определении порядка и организации работы по обучению детей 5-7 лет технике выполнения испытаний (тестов) и нормативов

Всероссийского физкультурно-спортивного Комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в соответствии с основными принципами дополнительного образования и подготовке к «Губернаторским состязаниям». Отсутствие такой программы уже несколько лет являлась основной проблемой в работе педагогов и инструкторов по физической культуре, что не могло не влиять на качество обучения и, соответственно, на результаты сдачи испытаний норм ВФСК ГТО, а также выступления среди дошкольных образовательных учреждений города Белоярский на «Губернаторских состязаниях» детей 6-7 лет МАДОУ «Детский сад «Семицветик» г. Белоярский».

Программа обусловлена тем, что приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для укрепления здоровья, последующей спортивной деятельности, профориентации и успешного участия ребят в ежегодных «Губернаторских состязаниях» среди дошкольных образовательных учреждений города Белоярский детей, а также сдачи испытаний норм ВФСК ГТО.

Педагог должен систематически оценивать реакцию детей на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у детей необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня, питанию, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья. В группах дети распределены по возрастным категориям, по физическому развитию и физической подготовленности. Данной программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

### ***Основные принципы организации работы с одарёнными детьми***

1. Обучение на более высоком уровне трудности.
2. Создание обогащенной предметной и образовательной среды, способствующей развитию одарённости ребёнка.
3. Индивидуализация и дифференциация обучения.
4. Использование новых образовательных технологий.

### ***Формы и методы работы***

Подбор индивидуальных комплексов упражнений для ребенка и формирование подгрупп детей, в зависимости от уровня их физического развития, склонностей, интересов.

Организация спортивных мероприятий и вовлечение в них детей.

Подготовка детей к соревнованиям.

Совместное с одарёнными детьми проведение мастер-классов для родителей.

Индивидуальное консультирование родителей.

Изготовление памяток, буклетов, папок передвижек для родителей.

Профессиональное общение со специалистами из спортивных секций с целью определения физически одаренного ребенка в необходимую спортивную секцию.

### ***Особенности организации кружковой работы в ДОУ***

1. В группы одарённых детей отбирается не более 12 -15 человек.  
2. Осуществляется индивидуальный подход: задания распределяются с учетом возможностей и интересов ребенка.

3. Используются картотеки разнообразных упражнений, игр и движений состоящую из карточек, на которых схематично изображены общеразвивающие упражнения, основные виды движений, элементы спортивных, и других подвижных игр.

3. Большая часть заданий даётся детям в игровой, привлекательной для них форме.

4. Гибким является содержание занятий.

***Дополнительная общеразвивающая программа «Юный олимпиец»*** рассчитана на два учебных года при двухразовых занятиях в неделю (56 часов). Занятия проводятся 2 раза в неделю. В процессе занятий с детьми проводятся предварительные беседы и рассматривание иллюстраций, альбомов, видеofilьмов. Дни занятий выбираются в зависимости от образовательной нагрузки и в соответствии с расписанием основной непосредственно образовательной деятельности.

***Участники занятий:*** группа комплектуется из числа детей в возрасте 5-7 лет, обладающих повышенными физическими способностями и имеющих наиболее высокие показатели физической подготовленности. Продолжительность занятий с детьми 5-6 лет – не более 25 минут, 6-7 лет - не более 30 минут.

***Место проведения:*** спортивный зал МАДОУ, спортивная площадка, стадион.

***Таблица 1.*** Тематический план дополнительной образовательной программы «Юный олимпиец»

	Тема	Количество занятий		
		Всего	Теоретические	Практические
1	<b>Теоретическая подготовка</b>	3	3	
2	<b>Общая физическая подготовка</b>	5		
	-физические упражнения для развития быстроты движений			1

МАДОУ «Детский сад «Семицветик» г. Белоярский». Методическая разработка «Развитие спортивной одаренности через кружковую деятельность», Лыскова Анна Петровна, инструктор по физической культуре

	- физические упражнения для развития скоростно - силовых способностей			1
	- физические упражнения для развития выносливости			1
	- физические упражнения для развития гибкости			1
	- физические упражнения для развития ловкости и меткости			1
3	<b>Техническая подготовка по легкой атлетике</b>			
	Бег 30 метров (скорость)	5		5
	Челночный 3x10 м (с)	5		5
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5		5
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	5		5
4	<b>Техническая подготовка по гимнастике</b>			
	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	5		5
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5		5
	Наклон вперед из положения сидя на полу	5		5
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	5		5
5	Подвижные игры и эстафеты	6		6
6	Выполнение тестов и нормативов ВФСК «ГТО»	1		1
7	Контрольные упражнения по общей физической подготовке	1		1
Всего		56		

**Перспективно - тематическое планирование** углубленной работы со спортивно-одаренными детьми 5-7 лет «Юный олимпиец», для обучения технике выполнения испытаний (тестов) и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного Комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и подготовке к «Губернаторским состязаниям», (приложение 1).

Структура занятия состоит из трех частей:

**I. Подготовительная или вводная** упражнения на внимание, упражнения на осанку, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для развития физических качеств и физической подготовленности.



**II. Основная** – упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижные и спортивные игры.

**К основным методам обучения относятся:**

- *словесный метод* (название упражнений, описание, объяснение, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений, оценка, анализ двигательных действий и др.);

- *метод упражнений с четко заданной программой действий*, порядком их повторения, точной дозировкой нагрузки и установленными интервалами отдыха (для целенаправленного развития данного физического качества);

- *практический метод* (выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение вместе с педагогом и самостоятельно), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений);

- *соревновательный метод* (который являлся средством повышения двигательной активности);

*наглядный метод*: имитация (подражание); демонстрация и показ способов выполнения физических упражнений); использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.); использование картотеки разнообразных упражнений, игр и движений состоящую из карточек, на которых схематично изображены общеразвивающие упражнения, построения, основные виды движений, элементы спортивных эстафет и подвижных игр; (*приложение 2*).

Упражнения подбираются таким образом, чтобы сохранилась поэтапность их выполнения в процессе обучения. Целесообразно подбирать хорошо знакомые ребенку движения и только одно давать для разучивания.

**III. Заключительная** - ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры, упражнения на дыхание.

Основные задачи заключительной части занятия – постепенное снижение нагрузки; подготовка к предстоящей деятельности; подведение итогов занятия.

**Методические особенности**

В заключительной части постепенно снижается нагрузка и подводятся итоги проделанной работы. Применение упражнений на расслабление, потряхивание ног и рук ускоряет восстановительные процессы в мышцах. Учитывая большую нагрузку на мышцы ног целесообразно научить детей простейшим приемам самомассажа. Для успокоения нервной системы применяются спокойные игры. В повседневной жизни необходимо применять метод самостоятельной отработки упражнений.



**1.«Общая физическая подготовка»**, предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма дошкольника, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность дошкольника. К их числу относятся различные передвижения – бег, ходьба, общеразвивающие упражнения для развития физических качеств, упражнения с предметами, упражнения с отягощениями и т.д.

**2. «Специальная физическая подготовка»** характеризует уровень развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения на развитие физических качеств.

**3. «Техническая подготовка»** - это степень освоения дошкольником системы движений (техники вида упражнений), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов. Основной задачей технической подготовки спортивно-одаренного дошкольника является обучение его основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники.

В процессе спортивно-технической подготовки необходимо добиться от спортсмена-дошкольника, чтобы его техника отвечала следующим требованиям.

*1.Результативность техники.*

*2.Эффективность техники.*

*3.Стабильность техники.*

**4.«Подвижные игры»**

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности ребенка, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

Качества силы, ловкости, быстроты, выносливости развиваются и совершенствуются в процессе подвижных игр, особенно с элементами соревнования.

В подвижных играх происходит разностороннее физическое развитие ребенка, в программе игры систематизируются по видам основных движений: с ходьбой и бегом; с подпрыгиванием и прыжками; с бросанием (метанием) и ловлей, а также игры на ориентировку в пространстве. Такое распределение облегчает воспитателям выбор игры в соответствии с поставленными педагогическими задачами.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения, а также на развитие физических качеств.

**С целью реализации задач национально-регионального компонента в содержание программы включены элементы игр и игровых упражнений народов Севера** (прыжки на двух ногах с места, метание кольца на кеглю и т. д.), что позволяет воспитывать уважение к людям коренной национальности, знакомить с бытом, обычаями и традициями народов Севера. Подвижные игры народов Крайнего Севера не только развивают необходимые физические качества – ловкость, силу, выносливость, но и воспитывают характер – смелость, терпение, наблюдательность, знакомят с трудом, бытом и фольклором народов Крайнего Севера, *(приложение 3)*.

Программа предполагает **тесное сотрудничество с педагогом-психологом**, с помощью которого подбираются игры и игровые упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов для спортивно-одарённых детей. Разработанная модель взаимодействия психолога и инструктора по физической культуре способствует развитию эмоционально – волевой сферы дошкольников, познавательных процессов, *(приложение 4)*.

**Особенности методики**, применяемой при обучении по данной программе:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом физического развития, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;
- эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий с применением карточек-схем и художественного слова.

**Методы и приемы:**

- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов.

Все перечисленные методы и соответствующие приемы используются в тесной взаимосвязи друг с другом, подбираются с учетом стоящих задач,

этапа обучения, подготовленности детей, их возрастных и индивидуальных особенностей, способа и характера спортивных упражнений.

## **2.2. Система работы по развитию спортивно-одарённых детей старшего дошкольного возраста в МАДОУ «Детский сад «Семицветик» г. Белоярский»**

В МАДОУ «Детский сад «Семицветик» разработана своя система работы со спортивно - одаренными детьми, которая состоит из 5-ти блоков.

### **Блок 1. Выявление спортивной одаренности**

**Таблица 2.** Выявление особенностей основных компонентов детской одаренности

1 этап	2 этап	3 этап
<p>Групповое обследование детей с помощью стандартизованных методик и отбор группы детей на основе системы мониторинга примерной основной образовательной программы дошкольного образования «Мир открытий» под редакцией Л.Г. Петерсон, И.А. Лыковой показавших результаты высокие и выше среднего.</p>	<p>Анализ результатов аналитических наблюдений воспитателей (воспитатели заполняют «Карту выявления одаренных детей») и анкетирования родителей ребенка (родители заполняют «Таблицу экс-опроса»). По оценке взрослых выделяются одаренные дети <i>(приложение 5)</i></p>	<p>Организуется индивидуальное обследование одаренных детей с помощью двигательных тестов и выясняется или уточняется желание и интерес ребенка к определенной деятельности <i>(приложение 6)</i></p>

### **Блок 2. Организация работы с детьми**

Развитие спортивных задатков, способностей ребенка через организацию бесплатной дополнительной общеразвивающей услуги «Юный олимпиец» для спортивно - одаренных воспитанников.

**Создание условий** для самореализации спортивно - одаренных детей в детском саду происходит через:

- Внедрение спортивно-технического комплекса ГТО «Играй и двигайся» для детей дошкольного возраста, в ходе которого определяется уровень физических качеств, способностей воспитанников детского сада на основе сдачи нормативов физической подготовленности. Комплекс разделен на две ступени: I ступень - для детей старшей группы (5 – 6 лет), II ступень – для детей подготовительной к школе группы (6 – 7 лет). Принятие нормативов осуществляется в форме соревнований, спортивных праздников в течение учебного года. Воспитанники, участвующие на соревнованиях награждаются Медалью «Олимпик».

- У детей также есть возможность реализовать свои спортивные способности на соревнованиях, спортивных мероприятиях.

-Успех каждого ребенка не остается незамеченным. Для этого у каждого воспитанника детского сада есть свое портфолио, в котором хранятся все его достижения. Создание портфолио объединяет всех участников образовательного процесса: детей, педагогов и родителей.

-В детском саду «Семицветик» осуществляется поддержка одаренных детей: альбом «Одаренные дети», грамоты детям за призовые места, благодарственные письма за участие в олимпиадах, спортивных мероприятиях, благодарственные письма родителям одаренных воспитанников за воспитание детей, информационная поддержка. Осуществляется ведение электронного банка данных «Одаренные дети» (раздел «Спортивно одаренные дети»).

### **Блок 3. Взаимодействие педагогов**

**Таблица 3.** Функции специалистов воспитательно-образовательного процесса при организации работы с одаренными детьми

<b>Психолог</b>	<b>Старший воспитатель</b>	<b>Инструктор по физической культуре</b>	<b>Воспитатель</b>
<i>Информационный этап:</i> подбор методических материалов и литературы по данной тематике. Консультирование родителей и воспитателей.	<i>Организационный этап:</i> планирование работы инструктора по физической культуре. Разработка методических рекомендаций. Обеспечение помощи инструктора по физической культуре (методики, оснащение спортивным инвентарем и др.).	<i>Информационный этап:</i> рекомендации по взаимодействию с ребенком для родителей и воспитателей. Пропаганда лучшего опыта работы с ребенком, имеющим физическую одаренность.	<i>Информационный этап:</i> пропаганда здоровья сберегающего образа жизни среди родителей. Информирование родителей о способностях и достижениях их ребенка.
<i>Развивающий этап:</i> обеспечение работы по гармонизации личности и интеллекта физически одаренного ребенка.	<i>Этап контроля:</i> осуществление контроля за качеством и сроками работы с детьми.	<i>Организационный этап:</i> разработка индивидуального плана работы с физически одаренным ребенком. Осуществление подбора индивидуальных комплексов упражнений для ребенка и формирование подгрупп детей, в	<i>Развивающий этап:</i> развитие физических качеств в повседневной жизни с учетом рекомендаций инструктора по физической культуре.

		зависимости от уровня их физического развития, состояние здоровья, склонностей, интересов. Организация спортивных мероприятий и вовлечение в них этих детей. Мониторинг динамики физического развития ребенка. Профессиональное общение со специалистами из спортивных школ с целью определения физически одаренного ребенка в необходимую спортивную секцию.	
		<i>Развивающий этап:</i> развитие физических параметров на индивидуальных и групповых занятиях с детьми.	

#### **Блок 4. Работа с семьей**

Сотрудничество с родителями осуществляется с приглашения посетить рядовые или праздничные физкультурно-оздоровительные мероприятия с участием их спортивно-одаренного ребенка. Именно такие мероприятия послужат для родителей наглядным свидетельством физкультурных достижений сына или дочери, о которых они возможно и не подозревали. В ходе индивидуальных консультаций руководителя физического воспитания с родителями будут полезны советы по приобретению необходимого спортивного инвентаря для физкультурных занятий в домашних условиях, рекомендации по выполнению специально-разработанных для их ребенка комплексов физических упражнений, проведению семейного активного отдыха и др.

Организация работы с родителями направлена на повышение компетентности родителей по теме «Спортивно-одаренный ребенок» и

реализуется по следующим направлениям: детско – родительское сообщество «Взрослые и дети»; информационное просвещение «Одаренный ребенок: раскрыть, понять, поддержать»; совместные мероприятия; страница «Спортивно-одаренные дети» на сайте.

Целью психолого-педагогической работы специалистов МАДОУ «Детский сад «Семицветик» является оказание помощи родителям в определении своей позиции по решению вопросов развития одаренности детей, согласованного воздействия, оценке своего вклада в раскрытии двигательного потенциала ребенка, а также развитие физических способностей одарённых детей посредством определения их в специализированные секции и спортивные кружки, либо выполнение рекомендаций специалистов в домашних условиях.

### **Блок 5. Работа с социальными партнерами**

Тесное сотрудничество с учреждениями дополнительного образования и спорта через использования различных форм взаимодействия: экскурсии, совместные тренировки, наблюдения за спортсменами, совместное проведение спортивных конкурсов, соревнований, посещение виртуальных музеев спорта, встречи с известными спортсменами нашего района, спортсменами - бывшими воспитанниками нашего детского сада.

Связано с профессиональным общением руководителя физического воспитания учреждения дошкольного образования со специалистами из близлежащих спортивных школ, секций, детско-юношеских клубов физической подготовки. Такое общение, с одной стороны, – обеспечивает преемственность физического воспитания детей на разных уровнях образования, а с другой, – способствует ранней спортивной специализации одаренных воспитанников. Сотрудничество руководителя физического воспитания с тренерами, руководителями кружков физкультурной направленности будет эффективным при условии их взаимной заинтересованности в отборе детей дошкольного возраста для занятий в спортивных секциях, *(приложение 7)*.

Специализацию в каком-либо конкретном виде спорта лучше начинать, когда ребенок адаптирован физическим нагрузкам, с удовольствием занимается на физкультурных занятиях в детском саду и обладает определёнными задатками для занятий, например, спортивной или художественной гимнастикой, акробатикой, фигурным катанием, спортивной аэробикой и др. Именно эти задатки, склонности, способности выявляет руководитель физического воспитания дошкольного учреждения и обращает пристальное внимание своих коллег (тренеров, руководителей кружков и др.) на дальнейшую спортивную ориентацию детей с признаками спортивной одаренности.

## **Результативность**



В процессе организации работы по развитию спортивной одарённости и подготовке к «Губернаторским состязаниям» детей старшего дошкольного возраста с использованием модели развития детской одаренности (по А.И. Савенкову, 2002) были выделены следующие результаты, которые были достигнуты за счет усложнения содержания игровой и двигательной деятельности, ориентации на двигательную инициативность и соревновательность, активизации лидерских способностей, обогащение физкультурно-оздоровительной среды, осуществление физкультурно-образовательной деятельности с учетом двигательных потребностей ребенка.

Мониторинг уровня развития спортивной одаренности по физическим качествам воспитанников проводится два раза в год (1,2 неделя сентября и 3,4 неделя мая). В середине учебного года по необходимости проводится промежуточное обследование, с целью выявления особенностей динамики развития каждого ребенка и внесения корректировок в индивидуальные планы работы.

Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в дошкольном учреждении и во время подвижных игр (здесь значительную роль играет воспитатель и музыкальный руководитель, которые могут проследить за детьми во время выполнения упражнений).

В качестве мониторинга результатов физической подготовленности для выпускников МАДОУ используются разработанные электронные таблицы в соответствии с парциальной программой «Малыши-крепыши» (авторы В.В. Бойко, О.В. Бережнова») (*приложение 8*).

Использование информационно-коммуникационных технологий облегчает подсчет цифровых данных по показателям развития физических качеств детей, (*приложение 9*). Данный мониторинг создан с учетом требований и специфики программы «Мир открытий» и парциальной программы «Малыши-крепыши», которую реализует педагогический коллектив учреждения.

Результаты мониторинга оценивают не только освоение программного материала, развитие физических качеств дошкольников, но и адекватность форм методов работы педагога, условия, созданные для успешной реализации программы, эффективность используемых технологий, что позволяет сделать глубокий анализ по завершению мониторинговой деятельности и наметить точки роста.

Сравнительные результаты обследования детей в 2017-2020 гг. показали, что количество детей с высоким уровнем физической подготовленности с каждым годом возрастает.

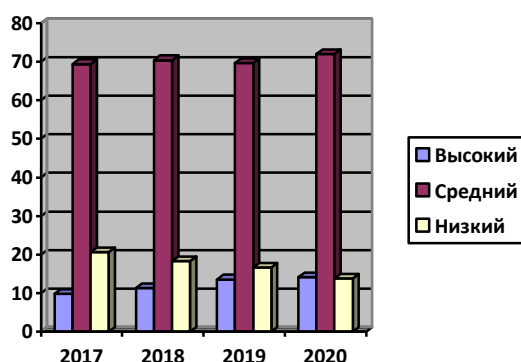
Результаты освоения обучающимися образовательных программ по итогам мониторингов МАДОУ «Детский сад «Семицветик» г. Белоярский»,



прослеживается положительная динамика освоения воспитанниками основной образовательной программы по образовательной области «Физическое развитие», раздел «Физическая культура».

**Таблица 1. Сравнительный анализ уровней физической подготовленности воспитанниками МАДОУ за 2017-2020 годы**

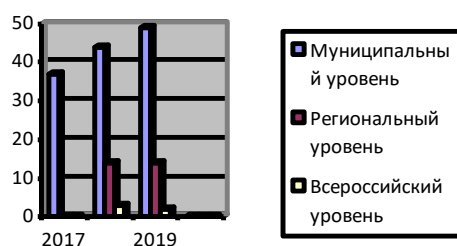
года	количество	Уровни физической подготовленности (%)		
		Высокий	Средний	Низкий
2017	278	9,9%	69,4%	20,7%
2018	273	11,3%	70,4%	18,3%
2019	281	13,6%	69,7%	16,7%
2020	282	14,2%	72%	13,8%



Повышение уровня развития физических качеств и физической подготовленности позволяет воспитанникам систематически участвовать в спортивных соревнованиях и конкурсах муниципального, регионального, федерального уровней, добиваться высоких результатов, становиться победителями.

**Таблица 2. Количественный анализ участия воспитанников в конкурсах муниципального, регионального, федерального уровней за 4 года**

Количество детей принявших участие в конкурсах разного уровня	2017	2018	2019	2020
Муниципальный уровень	37	44	49	0
Региональный уровень	0	14	14	0
Всероссийский уровень	0	3	2	0
Итого	37	61	51	0



Воспитанники МАДОУ «Детский сад «Семицветик» г. Белоярский» достойно представляют образовательное учреждение, ежегодно участвуя в «Губернаторские состязаниях» на муниципальном и региональном уровнях:

**Таблица 3. Результаты участия занимающихся в кружке «Юный олимпиец» в спортивных соревнованиях за период 2017-2020 годы (приложение 10)**

Название мероприятия	результат			
	2017	2018	2019	2020
Соревнования на муниципальном уровне «Губернаторские состязания» между командами образовательных учреждений Белоярского района, реализующих программу дошкольного образования	3 место	1 место 3 победителя 8 призеров	1 место 3 победителя 11 призеров	В период действия мер по предотвращению заноса и распространения новой коронавирусной инфекции соревнования были отменены
Спортивное соревнование «Папа, 2 мама, Я – спортивная семья» между командами образовательных учреждений Белоярского района, реализующих программу дошкольного образования	2 место	1 место	3 место	
Всероссийский день бега «Кросс наций» в г. Белоярский	участники	участники	победитель (1), участники	
Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России» в г. Белоярский	участники	участники	участники	
XVI, XVII соревнования		9 место по	4 место по	

	«Губернаторские состязания» среди детей дошкольных образовательных организаций ХМАО-Югры		округу	округу	
--	--	--	--------	--------	--

- участие в региональных онлайн-олимпиадах: «Дошколята – спортивные ребята», «Спортивная тренировка»;
- участие во Всероссийском тестировании «Если хочешь быть здоров» и викторине «Время знаний», «Зимние виды спорта».

**Практическая значимость заключается в том,** что дополнительная общеразвивающая программа «Юный олимпиец» будет являться учебно-методическим инструментом в практической деятельности педагогов по подготовке и обучению спортивно-одаренных детей в выполнении испытаний (тестов) и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного Комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), к «Губернаторским состязаниям».

### **Транслируемость опыта**

Данный опыт работы в 2018 году был представлен на Всероссийском конкурсе «Элита Российского образования», номинация «Лучший инновационный образовательный проект», автор проекта по здоровьесбережению. В этом же году был представлен на семинаре для педагогических работников образовательных учреждений, реализующих программу дошкольного образования «Физическое развитие детей дошкольного возраста в условиях реализации Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования. Подготовка детей 6-7 лет к сдаче нормативов комплекса ГТО».

Следовательно, опыт работы перспективен и рекомендован для использования инструкторам по физической культуре, воспитателям ДОУ, педагогам, реализующим образовательную программу дошкольного и начального общего образования. Представленные методические рекомендации позволяют любому педагогу, работающему с детьми старшего дошкольного возраста и младшими школьниками, дополнить систему работы по развитию физических качеств и спортивной одарённости и новыми нетрадиционными формами и сформировать спортивную, активную личность.

### **3.ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Развитие способностей, одаренности российских детей ставятся в качестве одной из приоритетных задач. В соответствии с основными принципами концепции физической культуры и спорта в Российской МАДОУ «Детский сад «Семицветик» г. Белоярский». Методическая разработка «Развитие спортивной одаренности через кружковую деятельность», Лыскова Анна Петровна, инструктор по физической культуре

Федерации реализация стратегических задач предполагает активизировать меры по поиску спортивно - одаренных детей и создать оптимальные условия для их развития. Дошкольное детство является очень благоприятным периодом для развития спортивной одаренности, но в реальной практике дошкольных учреждений остро ощущается необходимость постановки целенаправленной, планомерной и систематической работы всего педагогического коллектива по выявлению (спортивный отбор), поддержанию и развитию спортивной одаренности дошкольников.

Ежегодно диагностика физического развития детей, проводимая на занятиях физической культурой, выявляет количество воспитанников, имеющих высокий уровень развития двигательных навыков и качеств. У таких детей преобладает высокий уровень двигательной активности. Что говорит о наличии у таких детей спортивных способностей или психомоторной одаренности.

Таким образом, необходимо внедрение дополнительных программ физкультурно-оздоровительной направленности, способствующих оптимизации двигательной деятельности детей, имеющих спортивную одаренность. В соответствии с ключевым принципом современного ФГОС дошкольного образования - индивидуализацией образовательного процесса - таким детям необходимо создавать условия, наилучшим образом обеспечивающие их физическое развитие.

В связи с этим, коллектив нашего детского сада большое внимание уделяет здоровьесберегающей деятельности, одним из эффективных направлений которой является дополнительная общеразвивающая программа «Юный олимпиец», направленного на выявление и развитие спортивных способностей и сопровождения спортивно одаренных детей. Методической новизной моего опыта является создание единой образовательной системы выявления, развития и поддержки спортивно-одаренных детей дошкольного возраста на уровне детского сада. Систематизация методических материалов, разработка перспективно-тематического плана работы подгрупповых занятий и адаптация тестовой методики диагностики. При подготовке и проведении занятий, педагогу необходимо придерживаться ряда семи принципов, разработанных в соответствии с отечественными традициями обучения спортивно-одаренных детей: принципа учета потенциальных возможностей ребенка, принципа комплексного оценивания, принципа долговременности, принципа участия различных специалистов, принципа использования тренинговых методов и заданий, принципа опоры на экологически валидные методы диагностики, принципа участия детей в оценке собственной спортивной одаренности.

Мой опыт и опыт моих коллег позволяет сделать вывод о том, что разработка данной программы, являлась острой необходимостью в

определении порядка и организации работы по обучению детей 5-7 лет технике выполнения испытаний (тестов) и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного Комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в соответствии с основными принципами дополнительного образования и подготовке к «Губернаторским состязаниям». Отсутствие такой программы уже несколько лет являлась основной проблемой в работе педагогов и инструкторов по физической культуре, что не могло не влиять на качество обучения и, соответственно, на результаты сдачи испытаний норм ВФСК ГТО, а также выступления среди дошкольных образовательных учреждений города Белоярский на «Губернаторских состязаниях» детей 6-7 лет.

### **Методические рекомендации**

В процессе работы по программе необходимо:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом физического развития, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;
- эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий с применением карточек-схем и художественного слова.
- следить за дозировкой упражнений и состоянием учащихся;
- поддерживать положительный эмоциональный фон при обучении;
- учить дошкольников относиться к упражнениям не только как к техническим действиям, но и как к средству мобилизации внимания, точности действий и корректности взаимодействия с товарищами;
- моделировать в процессе игровых заданий различные ситуации, требующие самостоятельного выбора линии поведения.

Большое внимание на каждом занятии инструктор по физической культуре должен уделять воспитанию у занимающихся таких нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, доброжелательность, честность, отзывчивость, смелость, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.).

Старших дошкольников отличает большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность, поэтому на занятиях физической культуры четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений инструктора по физической культуре, должна сочетаться с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, с заданиями, стимулирующими творчество и инициативу. Самостоятельные игры и

спортивные развлечения проводятся с целью удовлетворения индивидуальных двигательных потребностей дошкольников, формирования навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями.

## Список литературы

1. Бернштейн, Н.А. Физиология движений и активность / Н.А.Бернштейн; под ред. О.Г. Газенко. - М., 1990.
2. Босякова, С.Н. Работаем с талантливыми детьми [Текст] / С. Н. Босякова, Л. В. Болотная // Управление дошкольным образовательным учреждением. - 2010. - № 2. - С. 68-74.
3. Галянт, И. Проблемы развития детской одаренности [Текст] / И. Галянт // Дошкольное воспитание. - 2010. - № 6. - С. 48-55.
4. Евтушенко, И. Детская одаренность и родители [Текст] / И. Евтушенко // Дошкольное воспитание. - 2009. - № 7. - С. 46-51
5. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 1999, С.68
6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии : В 2 т. / АПН СССР. Т. 1. - М.: Педагогика, 1989. С.485
7. Савенков, А.И. Развитие детской одаренности в условиях образования: дис. ...доктора пед.наук / А.И. Савенков. - М., 2002
8. Тимакова Т.С. Основные проблемы и направления разработки и создания единой системы отбора перспективных спортсменов // Отбор, контроль и прогнозирование в спортивной тренировке. Киев, 1990. - С. 16-27.
9. Федорова С.Ю. Теоретико-методологические основы развития психомоторной одаренности у детей дошкольного возраста // Современные проблемы науки и образования. – 2012. – № 1.;
10. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб пособие / В.Н. Шебеко. - Минск: Высш. шк., 2010. С. 288
11. Шпокас А.А., Филин В.П., Янкаускас И.М. Некоторые вопросы отбора и прогнозирования способности юных спортсменов // Теория и практика физической культуры. 1977. - №3. - С. 40-43.



## Приложение 1

### *Перспективное планирование углубленной работы со спортивно-одаренными детьми 6-7 лет «Юный олимпиец»*

Месяц	Вводная часть	Основная часть	Подвижные игры	Кол-во часов
О К Т Я Б Р Ь	Ходьба на носках (руки на поясе), на пятках (руки за спиной). Бег в среднем темпе, с высоким подниманием коленей, наступая в обручи. Перестроение в две колонны.	ОРУ с короткой скакалкой. ОФП для развития быстроты движений. <i>(приложение 11)</i> . Легкая атлетика: Челночный бег 3х10 м. Проведение межличностных соревнований по легкой атлетике.	<b>Подвижная игра на внимание народов Крайнего Севера «Рыбаки».</b>	2
	Строевые упражнения. Повороты на месте направо, налево, кругом.	ОРУ без предметов. ОФП для развития быстроты движений. Легкая атлетика: прыжки в длину с места. Гимнастика: прыжки через короткую скакалку.	Подвижная игра со скакалкой «Рыболов».	2
	Ходьба и бег с заданиями.	ОРУ с малым мячом. ОФП для развития ловкости и меткости. Легкая атлетика: техника метания малого мяча в цель. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	<b>Подвижная игра с метанием народов Крайнего Севера «Ловкий оленевод».</b>	2
	Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в две методом размыкания.	ОРУ без предметов. ОФП для развития быстроты движений. Легкая атлетика: Тест: бег на короткую дистанцию 30 метров. Гимнастика: прыжки через длинную скакалку.	Подвижные игры на развитие логического мышления «Запрещенное движение», «Что изменилось».	2
Н О Я Б Р Ь	Ходьба и бег со сменой направляющего.	ОРУ с мячом. ОФП для развития ловкости и меткости. Легкая атлетика. Тест: прыжок в длину с места. Бросок мяча в корзину	<b>Подвижная игра с метанием народов Крайнего Севера «Охотники и</b>	2

		различными способами.	<b>зайцы».</b>	
	Строевые упражнения: повороты налево, направо, кругом на месте	ОРУ со скакалкой. ОФП для развития скоростно-силовых способностей Легкая атлетика: совершенствование техники метания малого мяча в даль (межличностные соревнования). Гимнастика: совершенствование техники прыжков через длинную скакалку.	Подвижная игра с бегом «Третий лишний».	2
	История физической культуры. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы	Гимнастика: ОРУ с элементами танцевальной гимнастики без предметов. ОФП для развития выносливости. Закрепление прыжков через короткую скакалку. Ознакомление с различными видами прыжков: на одной ноге, скрестно, поочередная смена ног.	<b>Подвижная игра с бегом народов Крайнего Севера «Полярная сова и евражки».</b>	2
	Строевые упражнения. Построение в шеренгу, в колонну по одному	ОРУ с обручем. ОФП для развития гибкости. Легкая атлетика. Медленный бег 2 мин. Бег с заданиями: с поворотами на 180 и 360 градусов. Тест: метание малого мяча в даль. Гимнастика: наклон вперед из положения сидя на полу.	Подвижная игра с лазанием «Перелет птиц».	2
Д Е К А Б Р Ь	Ходьба и бег с заданиями	ОРУ с малым мячом. ОФП для развития гибкости. Гимнастика: Упражнения на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках с перешагиванием через предметы.	<b>Подвижная игра с прыжками народов Крайнего Севера «Тройной прыжок».</b>	2

		Совершенствование наклона вперед из положения сидя на полу.		
	Построения в шеренгу, в колонны по двое. Ходьба с заданиями. Игра «Найди свой флажок». Бег в умеренном темпе 2 мин.	ОРУ с медболом. ОФП для развития выносливости. Гимнастика: Упражнять детей в лазании по гимнастической лестнице с переходом на другой пролет разноименным способом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	Подвижная игра «Перебрось мяч через сетку».	2
	Строевые упражнения. Построение в две колонны из одной методом разведения.	ОРУ с обручем. Тест: наклон вперед из положения сидя на полу. Акробатические упражнения: группировка, перекаты, стойка на лопатках. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины лежа на матах. Висы на гимнастической стенке на прямых руках. Поднимание прямых ног.	<b>Подвижная игра на ловкость и силу народов Крайнего Севера «Перетягивание каната».</b>	2
Я Н В А Р Ь	Строевые упражнения: размыкание приставными шагами на вытянутые руки вперед в колонне, в стороны (в шеренге), повороты прыжком на месте налево, направо.	ОРУ с гимнастической палкой. ОФП для развития выносливости. Гимнастика: Совершенствование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу. 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».	2
	Ходьба гимнастическим шагом, с высоким	ОРУ с обручем. Гимнастика: ОФП для развития	<b>Подвижная игра на ловкость и</b>	2

	подниманием бедра, равномерный бег на выносливость.	<p>скоростно-силовых способностей.</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине.</p> <p>Акробатические упражнения: Упоры стоя, лежа, равновесие на правой (левой) ноге, перекаты.</p>	<b>силу народов Крайнего Севера «Борьба на палке».</b>	
	Бег с чередованием с ходьбой до 4-5 минут	<p>ОРУ с использованием гимнастической скамейки.</p> <p>Гимнастика:</p> <p>Тест: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p> <p>Совершенствование поднимания туловища из положения лежа на спине.</p> <p>Упражнения в равновесии, Ходьба по рейке гимнастической скамейке прямо и боком, проползание под шнуром (высота 40-50см).</p> <p>Лазание вверх по гимнастической лестнице, обратив внимание на хват большого пальца.</p>	Спортивные и подвижные игры: «Перелет птиц», « Не оставайся на полу».	2
Ф Е В Р А Л Ь	<p>Строевые упражнения:</p> <p>Построение в одну, две колонны, шеренги. Размыкания и смыкания.</p> <p>Повороты на месте переступанием, прыжком. Ходьба противоходом и по диагонали зала.</p>	<p>ОРУ с малыми мячами.</p> <p>ОФП для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p>Легкая атлетика: прыжки с запрыгиванием на предмет (высота 30-40см). Многоскоки. Прохождение полосы препятствия.</p>	<b>Подвижная игра на внимание народов Крайнего Севера «Белый шаман» (ритм).</b>	2
	Ходьба и бег с заданиями.	<p>ОРУ со скакалкой.</p> <p>Гимнастика:</p> <p>Тест: поднимание туловища из положения лежа на спине.</p> <p>Легкая атлетика: спрыгивание с высоты на маты, запрыгивание на горку матов.</p> <p>Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (15-20раз без падения).</p>	Подвижные игры: « Мяч водящему», «У ребят порядок строгий».	2

		Перебрасывание мяча друг другу (расстояние 2 метра) без падений и отскоком об пол разными способами из различных исходных положений.		
	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.	ОРУ без предметов. ОФП для развития гибкости. Гимнастика: Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Легкая атлетика: прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед.	<b>Подвижная игра с бросками народов Крайнего Севера «Отбивка оленей».</b>	2
М А Р Т	Ходьба с заданиями, бег в разных направлениях, враспынную.	ОРУ с обручем. ОФП для развития гибкости. Гимнастика: Ползание по-пластунски, по гимнастической скамейке на животе, на спине, подтягиваясь двумя руками. Совершенствование наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	Спортивные и подвижные игры: «Ловишки с мячом», «Перебрось через сетку».	2
	Строевые упражнения: размыкание приставными шагами на вытянутые руки. Повороты прыжком на месте налево, направо	ОРУ с мешочками. Гимнастика: Упражнения на равновесие. Стойка, закрыв глаза с различным положением стоп на месте, продвижение вперед с закрытыми глазами. Легкая атлетика: Челночный бег 3х10 м.	<b>Подвижная игра с бегом народов Крайнего Севера «Оленьи упряжки».</b>	2
	Ориентировка в пространстве: друг за другом, через одного, построение в шеренгу, в колонне	ОРУ без предметов. ОФП для развития быстроты движений. Гимнастика: Тест: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Преодоление полосы препятствия: пролезание под дугой, прыжок в высоту, прыжок в глубину, подтягивание лежа на	Спортивные и подвижные игры: «Перелет птиц», «Бездомный заяц».	2

		скамейке, прыжок с точным приземлением, ходьба приставными шагами по канату, прыжки через обручи, ходьба по рукоходу с опорой на руки. Легкая атлетика: Совершенствование челночного бега 3x10 м.		
А П Р Е Л Ь	Строевые упражнения: Ориентировка в пространстве, повороты направо, налево, кругом.	ОРУ со скакалкой. ОФП для развития ловкости и меткости. Легкая атлетика: Метание малого мяча в цель. Прыжки через короткую скакалку. Бег на короткие дистанции. Метание малого мяча в даль.	<b>Подвижная игра с бегом народов Крайнего Севера «Ручейки и озёра».</b>	2
	Ходьба и бег с высоким подниманием бедра, спиной вперед, приставным шагом вперед, боком, назад.	ОРУ со скакалкой. ОФП для развития ловкости и меткости. Легкая атлетика: Тест: челночный бег 3x10 м. Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад). Метание ленточки в горизонтальную цель. Тренировочный бег на выносливость 300 метров.	Подвижные игры на внимание.	2
	Строевые упражнения: размыкание приставными шагами на вытянутые руки. Повороты прыжком на месте налево, направо.	ОРУ в парах. Легкая атлетика: Бег и ходьба с высоким подниманием бедра и захлестом голени назад. Метание ленточки в вертикальную цель. Прыжки через короткую скакалку.	<b>Подвижная игра с бегом народов Крайнего Севера «Ловля оленей».</b>	2
	Ориентировка в пространстве: друг за другом, через одного, построение в шеренгу, в колонне.	ОРУ без предметов. ОФП для развития выносливости. Тренировочный бег на выносливость 1.5-2 мин. Броски набивного мяча в даль.	Подвижные игры: «Космонавты», «Пожарные на учениях».	2
М	Ходьба, бег с заданиями:	ОРУ с набивными мячами. ОФП для развития	<b>Подвижная игра с бегом</b>	2

А Й	врасыпную, с изменением направления.	скоростно-силовых способностей. Легкая атлетика: длительный бег в медленном темпе. Прыжки на двух ногах с поворотом 90, 180 гр. Прыжки через короткую скакалку.	<b>народов Крайнего Севера «Каюр и собаки».</b>	
	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра. Легкий тренировочный бег.	ОРУ без предметов. Упражнения на равновесие. Легкая атлетика: прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча вдаль. Гимнастика: прыжки через длинную скакалку.	Подвижная игра «Лови мяч».	2
	Ходьба, бег с заданиями: врасыпную, с изменением направления.	Выполнение тестов и нормативов ВФСК «ГТО»	<b>Подвижная игра с бегом народов Крайнего Севера «Важенки и оленята».</b>	2
	Ходьба и бег с изменением направления, в различном темпе.	Контрольные упражнения по общей физической подготовке.	Подвижные игры по желанию детей.	2
Итого:	56			

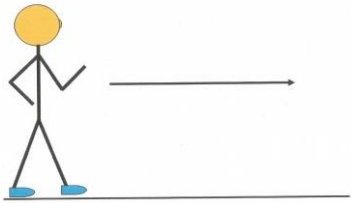
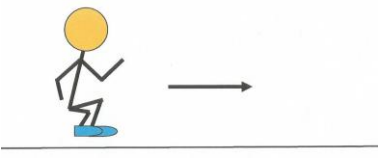
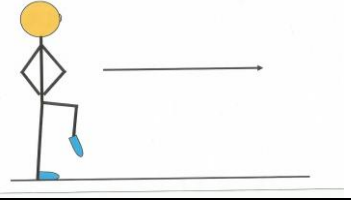
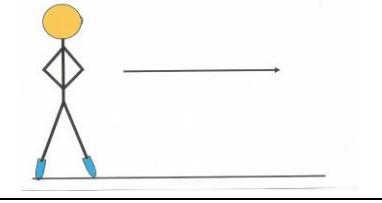
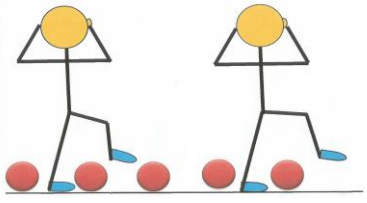
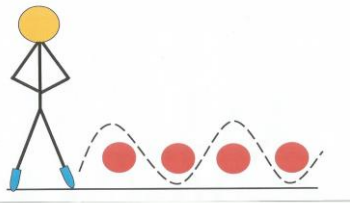
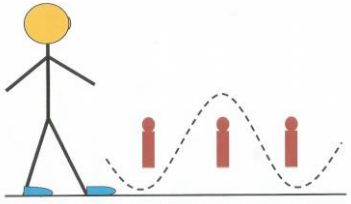
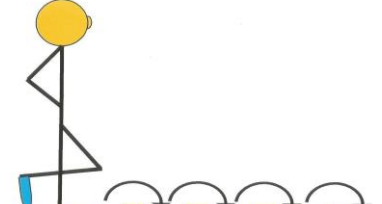
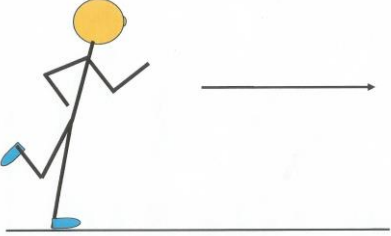
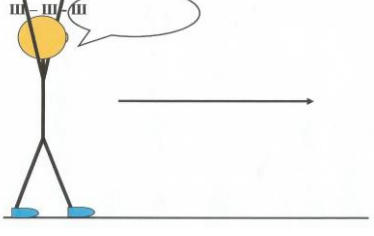
***Перспективное планирование углубленной работы со спортивно-одаренными детьми 5-6 лет «Юный олимпиец»***

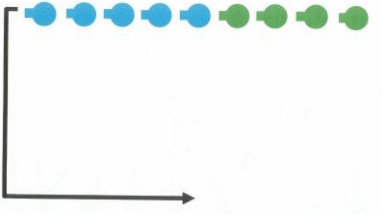
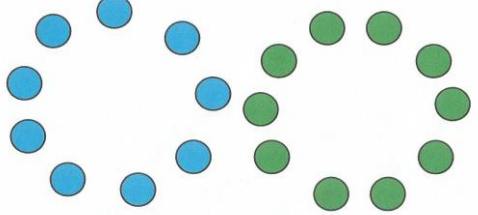

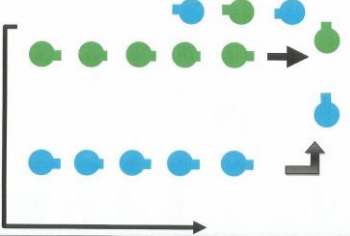
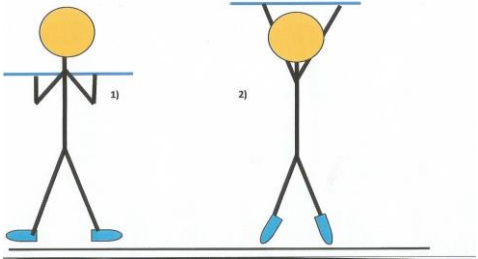
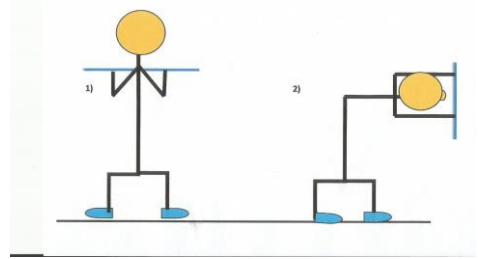
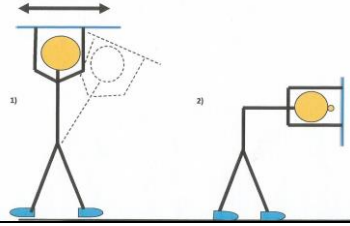
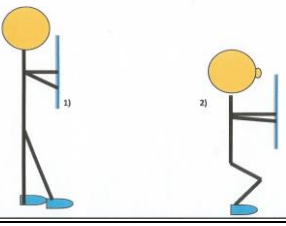
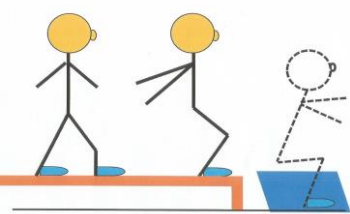
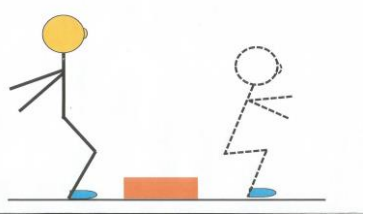
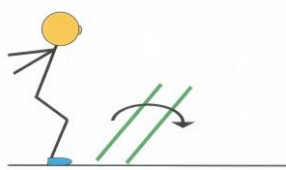
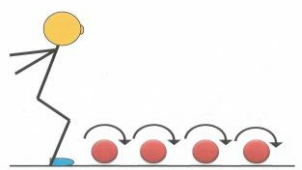
Месяц	Дата проведения	Вводная часть	Основная часть	Подвижные игры	Кол-во часов
О К Т Я Б Р Ь		Ходьба на носках (руки на поясе), на пятках (руки за спиной). Бег в среднем темпе, с высоким подниманием коленей, наступая в обручи. Перестроение в две колонны.	ОРУ без предметов. ОФП для развития быстроты движений. Легкая атлетика: знакомство с техникой челночного бега 3х10 м. Гимнастика: прыжки через короткую скакалку.	<b>Подвижная игра на внимание народов Крайнего Севера «».</b>	2
		Строевые упражнения.	ОРУ со скакалкой. ОФП для развития	Подвижная игра со	2

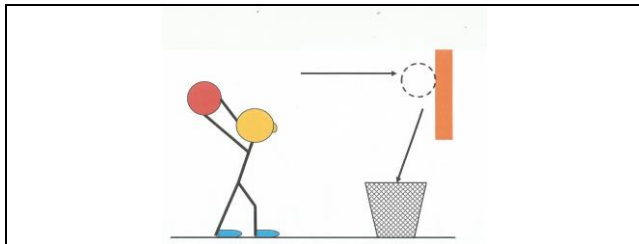
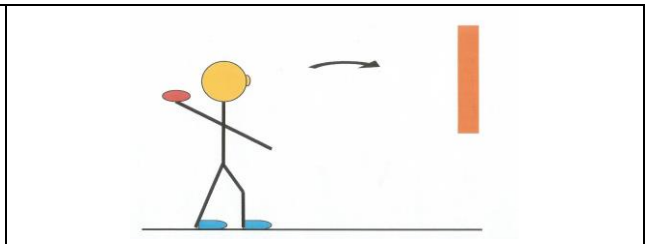
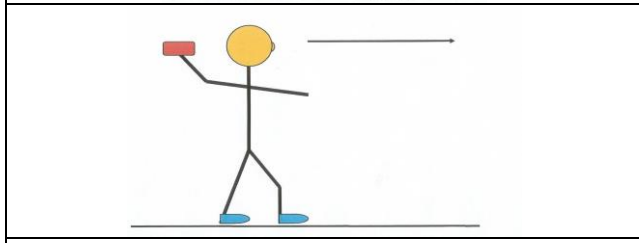
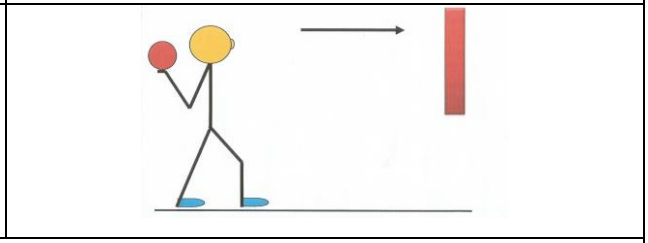
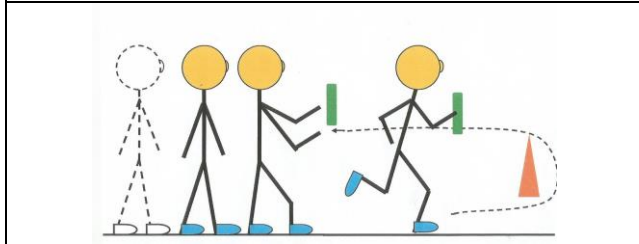
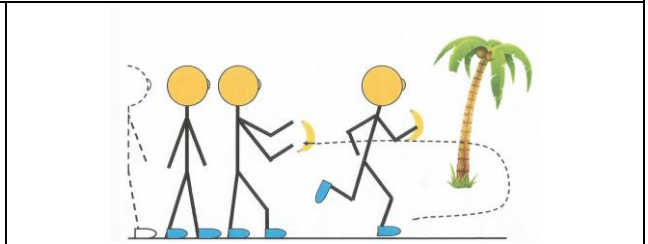
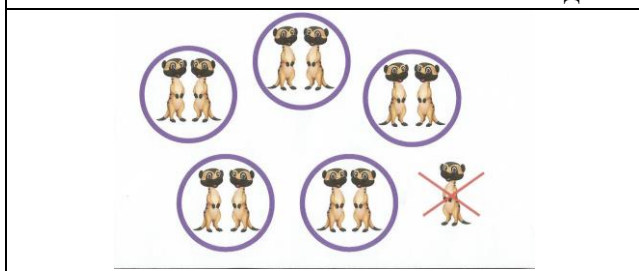
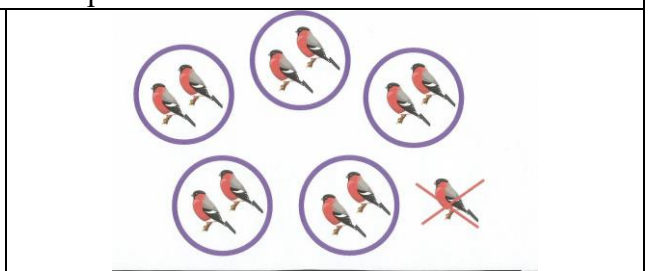
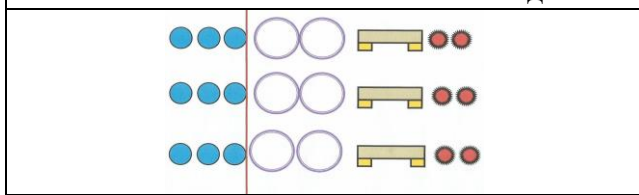
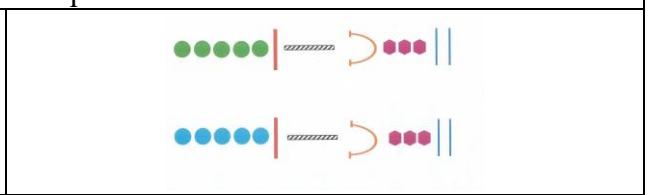
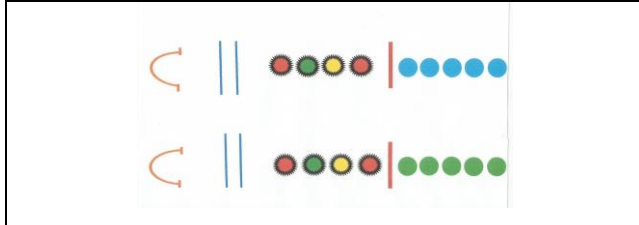
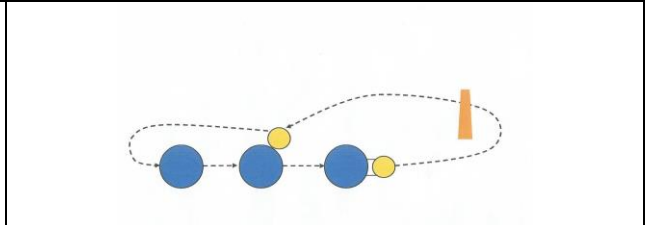
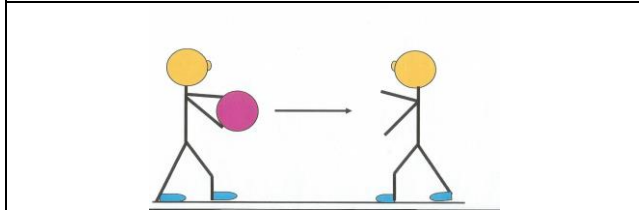
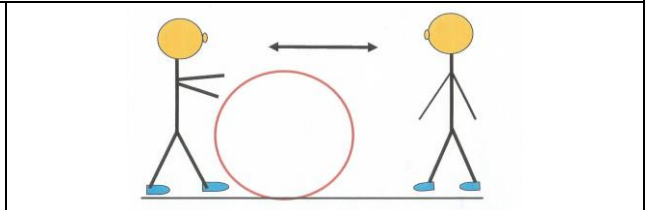


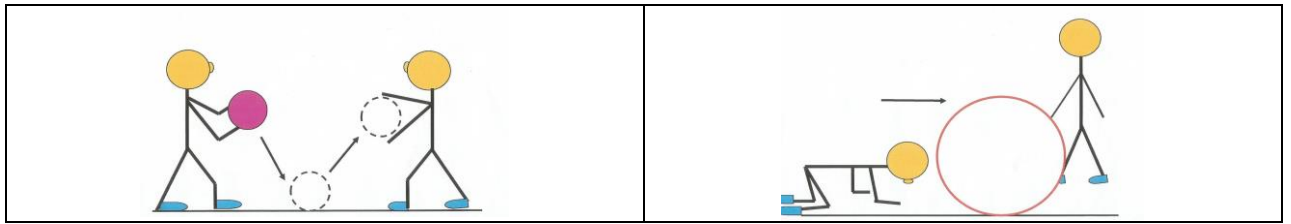
		Повороты на месте направо, налево, кругом.	быстроты движений. Легкая атлетика: Челночный бег 3x10 м. Гимнастика: закрепление техники прыжка через короткую скакалку.	скакалкой «Рыболов».	
		Ходьба и бег с заданиями.	ОРУ с малым мячом. ОФП для развития ловкости и меткости. Легкая атлетика: знакомство с техникой метания малого мяча в цель. Совершенствование техники челночного бега 3x10 м.	<b>Подвижная игра с метанием народов Крайнего Севера «Ловкий оленевод».</b>	2
		Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в две методом размыкания.	ОРУ с обручем. ОФП для развития быстроты движений. Легкая атлетика: Тест: Челночный бег 3x10 Метание малого мяча в цель. Гимнастика: совершенствование техники прыжка через короткую скакалку.	Подвижные игры на развитие логического мышления «Запрещенное движение».	2

Примерная картотека схем - упражнений для самостоятельной деятельности

Ходьба	
	
	
Ходьба змейкой (между предметами)	
	
	
Бег и ходьба на восстановление дыхания	
	
Построения и перестроения	

	
	
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	
	
	
<b>Основные виды движений (прыжок в длину с места)</b>	
	
	
<b>Основные виды движений (метание)</b>	

	
	
<b>Эстафеты</b>	
	
<b>Подвижные игры</b>	
	
<b>Схемы для полосы препятствий</b>	
	
	
<b>Упражнения в парах</b>	
	



## Подвижные игры народов Крайнего Севера

### ИГРЫ С МЕТАНИЕМ

#### «ЛОВКИЙ ОЛЕНЕВОД»

*(старшая, подготовительная группы)*

**Цель:** развивать ловкость, упражнять в метании.

В стороне площадки ставится фигура оленя на расстоянии 3-4 м. проводится линия. Оленеводы располагаются шеренгой лицом к оленю. В порядке очередности бросают мяч правой рукой.

**Правила игры:** За каждый удачный бросок даётся флажок. У кого больше флажков, тот считается выигравшим.

#### «ОХОТА НА ВОЛКА» (ТИР)

*(подготовительная к школе группа)*

**Цель:** охотник встает в 4-5 м от волка (фигуры, вырезанной из фанеры или картона). Он должен попасть мячом в бегущего волка. Двое играющих держат фигуру за веревочки и передвигают ее то влево, то вправо.

**Правила игры:** Кидать мяч в волка следует с заданного расстояния.

#### «ОХОТНИКИ И ЗАЙЦЫ»

*(старшая, подготовительная группы)*

**Цель:** учить детей прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед мягко, на носочках, метко бросать мяч. Закрепляет знание о труде северян - охотников.

На одной стороне площадки очерчивается круг для охотника, на другой стороне – кружочками – места для зайцев (в каждом кружке по два зайца). Охотник обходит площадку, как бы высматривая заячьи следы, затем возвращается к себе. По сигналу воспитателя «Выбежали на полянку зайцы» дети выходят из своих домиков-кружков и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед.

По сигналу «Охотник!» зайцы останавливаются, поворачивается к охотнику спиной, а он, не сходя с места, бросает в них мяч. Тот заяц, в которого попал мяч, считается подстреленным, и охотник уводит его к себе.

**Правила игры:** После 3-х повторений игры проводится подсчёт подстреленных зайцев, затем выбирается новый охотник.

### ИГРЫ С БЕГОМ

### **«ПОЛЯРНАЯ СОВА И ЕВРАЖКИ»**

*(старшая, подготовительная группы)*

**Цель:** воспитывать ловкость, выдержку, развивать скоростные умения.

Полярная сова находится в углу площадки или комнаты. Остальные играющие – евражки.

Под тихие ритмичные удары небольшого бубна евражки бегают на площадке, на громкий удар бубна евражки становятся столбиком, не шевелятся. Полярная сова облетает евражки и того, кто пошевелится или стоит не столбиком, уводит с собой. В заключение игры (после трех-четырех повторений) отмечают тех игроков, кто отличился большей выдержкой.

**Правила игры:** Громкие удары не должны звучать длительное время. Дети должны быстро реагировать на смену ударов.

### **«ОЛЕНЬИ УПРЯЖКИ»**

*(старшая, подготовительная группы)*

**Цель:** воспитывать ловкость, выдержку, развивать скоростные умения.

Играющие стоят вдоль стены комнаты или вдоль одной из сторон площадки по двое (один изображает запряженного оленя, другой – каюра). По сигналу упряжки бегут друг за другом, преодолевая препятствия: объезжают сугробы, перепрыгивают через бревно. Переходят через ручей по мостику. Доехав до стойбища (до противоположной стороны комнаты или площадки), каюры отпускают своих оленей погулять. По сигналу «Олени далеко, ловите своих оленей!» каждый игрок-каюр ловит свою пару.

**Правила игры:** Преодолевая препятствия, каюр не должен терять свою упряжку. Олень считается пойманным, если каюр его осалил.

### **«СОКОЛ И ЛИСА»**

*(старшая, подготовительная группы)*

**Цель:** воспитывать ловкость, выдержку, развивать скоростные умения.

Выбираются сокол и лиса, остальные дети – соколята. Сокол учит своих соколят летать. Он легко бегают в разных направлениях и одновременно производит руками разные летательные движения (вверх, в стороны, вперед) и еще придумывает какое-нибудь более сложное движение руками. Стайка соколят бежит за соколом и следит за его движениями. Они должны точно повторять движения сокола. В это время вдруг выскакивает из норы лиса. Соколята быстро приседают на корточки, чтобы лиса их не заметила.

**Правила игры:** Время появления лисы определяется сигналом ведущего. Лиса ловит только тех, кто не присел.

### **«ЯСТРЕБ И УТКИ»**



*(старшая, подготовительная группы)*

**Цель:** воспитывать ловкость, выдержку, развивать скоростные умения.

Все дети размещаются на озере (площадке). Выбираются один ястреб. По команде воспитателя «Ястреб летит!» все утки дети улетают (убегают) и прячутся в укрытие.

**Правила игры:** До кого ястреб дотронется, тот считается пойманным. После двух – трех раз проводится подсчет пойманных уток.

## ИГРЫ НА ЛОВКОСТЬ И СИЛУ

### «ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА»

*(старшая, подготовительная группы)*

**Цель:** воспитывать ловкость, смелость, силу.

Вся группа делится на два звена. Чертится линия, по середине каната завязывается узел, который на пол на черту. По команде воспитателя «Тяни!» обе команды начинают тянуть канат в свою сторону. Кто перетянет, тот и выиграл.

На площадке проводится черта. Играющие делятся на две команды и встают по обе стороны черты, держа в руках канат.

По сигналу водящего «Раз, два, три – начни!» каждая команда старается перетянуть соперника на свою сторону. Чья команда сумеет это сделать, та считается победительницей, ей вручают сувениры. Как на празднике оленеводов.

**Правила игры:** Начинать перетягивание каната можно только по сигналу. Команда, перешагнувшая черту, считается побежденной.

### «БОРЬБА НА ПАЛКЕ»

традиционная игра ненецких рыбаков

*(старшая, подготовительная группы)*

**Цель:** развивать выдержку, силу, ловкость.

На площадке чертится черта. Двое играющих садятся по обе стороны черты лицом друг к другу и, держась за палку двумя руками, упираясь ступнями ног о ступни ног другого. По команде начинают тянуть палку.

Чертится линия. Двое играющих садятся по обе стороны черты лицом друг к другу. Держась за палку двумя руками и упираясь ступнями ног о ступни другого, начинают перетягивать друг друга. Выигрывает тот, кто перетянет соперника за черту.

**Правила игры:** Начинать перетягивать палку следует одновременно по сигналу. Во время перетягивания палки нельзя менять положение ступней ног.

## ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ

## «ЗАЙЦЫ И ВОЛКИ»

*(старшая группа)*

**Цель:** проводится с целью научить детей прыгать на носочках на двух ногах, вперед.

Одного из играющих выбирают волком. Остальные дети изображают зайцев. На одной стороне площадке в домиках (начертите круги на некотором расстоянии друг от друга) сидят зайцы. На противоположной стороне за сопкой – волк. На слова воспитателя: «Зайцы скачут скок, скок, скок на зеленый на лужок, травку щиплют, кушают, осторожно слушают, не идет ли волк?» Зайцы выбегают из домиков и разбегаются по площадке. Они прыгают на двух ногах, присаживаются, щиплют травку, оглядываются, не идет ли волк? Когда педагог произносит последнее слово, волк выходит из-за сопки убежит за зайцами, стараясь их поймать (коснуться). Пойманных зайцев уводит к себе за сопку.

Как только волк уходит, воспитатель повторяет текст стихотворения и игра продолжается.

**Правила игры:** После того, как пойманы 2-3 зайца, выбирается новый волк.

## «ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ НАРТЫ»

ненецкая игра

*(старшая, подготовительная группы)*

**Цель:** развитие ловкости, упражнение в прыжках на двух ногах.

В ряд ставятся санки (5-6 штук) параллельно друг другу на расстоянии 40-50 см. Играющие в порядке очередности прыгают через них.

**Правила игры:** Выигрывает тот, кто ни разу не заденет санки.

## «ТРОЙНОЙ ПРЫЖОК»

*(подготовительная к школе группа)*

**Цель:** упражнять в энергичных прыжках с ноги на ногу.

Чертится линия. Играющие прыгают в порядке очередности. Делают три прыжка с ноги на ногу, начиная от черты. Побеждает тот, кто дальше прыгнет.

На снегу проводится черта, играющие становятся за нею. По очереди они прыгают от черты вперед: в первых двух прыжках прыгают с одной ноги на другую, в третьем прыжке приземляются на обе ноги. Выигрывает тот, кто прыгнул дальше.

**Правила игры:** Начинать прыгать надо от черты. Прыгать можно только указанным способом.

**ВАРИАНТЫ.** Игра проводится с распределением детей по звеньям. В каждое звено входит от двух до четырех человек. Все дети одного звена

выходят к черте одновременно. По сигналу они все вместе начинают прыгать. Выигрывает звено, участники которого прыгают дальше.

## ИГРЫ С БРОСКАМИ

### «УСПЕЙ ПОЙМАТЬ!»

*(старшая, подготовительная группы)*

**Цель:** развивать ловкость, упражнять в метании.

На игровой площадке находится две равные группы участников: девочки и мальчики. Ведущий подбрасывает мяч вверх. Если мяч поймают девочки, то они начинают перебрасывать мяч друг другу так, чтобы мячом не завладели мальчики, и, наоборот, если мяч окажется у мальчиков, они стараются не дать его девочкам. Выигрывает та команда, которая сможет дольше удержать мяч.

**Правила игры:** Передавая мяч, нельзя касаться руками игрока и долго задерживать мяч в руках.

### «ОТБИВКА ОЛЕНЕЙ»

*(старшая, подготовительная группы)*

**Цель:** развивать ловкость, упражнять в метании.

Группа играющих находится внутри очерченного круга – это олени. Выбираются три пастуха – они за кругом. По сигналу «Раз, два, три – отбивку начни!» пастухи по очереди бросают мяч в олени. Олень, в которого попал мяч, считается пойманным, отбитым от стада. Каждый пастух отбивает пять-шесть раз. После чего он посчитывает отбитых оленей.

**Правила игры:** Бросать мяч можно только в ноги и только по сигналу с места в подвижную цель.

### «СЮЛЫ – ЛЕДЯНЫЕ ПАЛОЧКИ»

*(старшая, подготовительная группы)*

**Цель:** развивать ловкость, упражнять в метании.

Каждый играющий подбирает себе палочку, которая должна быть выше его роста. Несколько палочек заранее обливают водой и держат на морозе, пока они не обледенеют. Играющий берет сюлы в правую руку и становится боком вперед, левую руку сгибает в локте, а правую руку заводит за спину, пропуская палку под согнутый локоть левой руки, и сильно бросает ее.

**Правила игры:** Палочка должна лететь только в прямом направлении. Выигрывает тот, кто дальше бросит ее. Если палка летит в сторону, то играющий выбирает из игры.

### **Психогимнастические этюды для развития познавательных процессов и эмоционально-волевой сферы для спортивно-одаренных детей**

Педагог-психолог подбирает игры, упражнения, инструктор по физической культуре, в свою очередь, проводит их на занятиях, учитывая рекомендации педагога-психолога.

Подбор игр и упражнений осуществляется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Развитие познавательной сферы на занятиях осуществляется через использование специально подобранных игр.

Это такие игры как:

«Поиск» (зрительная память, внимание),

«Слова по кругу» (слуховая память, внимание),

«Кем был?», «Кем будет?» (внимание, мышление, воображение),

«Говори наоборот» (внимание, мышление),

«Мячик с путаницей» (внимание, мышление, воображение),

«Я знаю 5...» (мышление),

«Арифметический мяч» (мышление, внимание),

«Дотронься до...» (внимание, восприятие цвета),

«Художник» (память, внимание, речь),

«Повторяй за мной», «Карлики и великаны», «Запрещённое движение», «Нос, пол, потолок», «Пиф-паф» (внимание) и др.

## Анкетирование родителей на выявление спортивно-одарённого ребенка

### Уважаемые родители!

#### Будем вам признательны за ответы на наши вопросы

Чтобы дать Вам правильный совет и конкретные рекомендации для развития способностей вашего ребенка, нам нужно знать его склонности. Вам предлагается 35 вопросов. Подумайте и ответьте на каждый из них, стараясь не завышать и не занижать возможности ребенка. Для большей объективности сравните его с другими детьми того же возраста.

На бланке ответов запишите имя и фамилию. Ответы помещайте в клетках, номера которых соответствуют номерам вопросов. Если то, о чем говорится в вопросе, не нравится (с Вашей точки зрения) ребенку, ставьте в клетке (-); если нравится (+); очень нравится - (++)). Если по какой-либо причине Вы затрудняетесь ответить, оставьте данную клетку незаполненной.

#### Лист вопросов

Каждый вопрос начинается со слов «Нравится ли...»

1. Решать логические задачи и задачи на сообразительность.
2. Читать самостоятельно (слушать, когда ему читают) сказки, рассказы, повести.
3. Петь, музицировать.
4. Заниматься физкультурой.
5. Играть вместе с другими детьми в различные коллективные игры.
6. Читать (слушать, когда читают) рассказы о природе.
7. Делать что-нибудь на кухне (мыть посуду, помогать готовить пищу).
8. Изучать язык, интересоваться и пользоваться новыми незнакомыми словами.
9. Изучать с техническим конструктором.
10. Играть в спортивные, подвижные игры.
11. Руководить играми детей.
12. Ходить в лес, на поле, наблюдать за растениями, животными, насекомым.
13. Самостоятельно рисовать.
14. Ходить в магазин за продуктами.
15. Читать (или слушать) книги о технике, машинах, космических кораблях и др.
16. Играть в игры с отгадыванием слов.
17. Самостоятельно сочинять истории, сказки, рассказы.
18. Соблюдать режим дня, делать зарядку по утрам.

19. Разговаривать с новыми незнакомыми людьми.
  20. Ухаживать за домашним аквариумом, содержать птиц, животных (кошки, собаки и др.)
  21. Убирать за собой книги, тетради, игрушки и др.
  22. Конструировать, рисовать проекты самолетов, кораблей и др.
  23. Знакомиться с историей (посещать исторические музеи).
  24. Самостоятельно, без побуждения взрослых, заниматься различными видами художественного творчества.
  25. Читать (слушать, когда читают) книги о спорте, смотреть спортивные телепередачи.
  26. Объяснять что-то другим детям или взрослым людям (убеждать, спорить, доказывать свое мнение).
  27. Ухаживать за домашними животными, растениями, помогать им, лечить их и др.
  28. Помогать взрослым делать уборку в квартире (вытирать пыль, подметать пол и т.п.)
  29. Считать самостоятельно, заниматься математикой в школе.
  30. Знакомиться с общественными явлениями в и международными событиями.
  31. Принимать участие в играх- драматизациях, в постановке спектаклей.
  32. Заниматься спортом в секциях и кружках.
  33. Помогать другим людям.
  34. Работать в саду, на огороде, выращивать растения.
  35. Помогать и самостоятельно шить, вышивать, стирать.
- Благодарим за оказанную помощь!

**Индивидуальное обследование одаренных детей с помощью  
двигательных тестов**

***Психомоторные способности***

1. Энергичен и производит впечатление ребенка, который нуждается в большом объеме физических движений, чтобы ощущать себя счастливым.
2. Любит участвовать в спортивных играх и состязаниях.
3. Постоянно преуспевает в каком-нибудь виде спортивной игры.
4. Бегаёт быстрее всех в детском саду.
5. Лучше других физически координирован в движениях, двигается легко и грациозно.
6. Любит ходить в походы, играть на открытых спортивных площадках.
7. Предпочитает проводить свободное время в подвижных и спортивных играх.

**Диагностика психомоторных способностей**

***Методика № 1***

*Цель:* выявление способности выполнять действия, требующие ориентировки тела в пространстве.

*Инструкция к проведению.* Ребёнку показывают какое-либо несложное действие, а затем предлагают закрыть глаза и воспроизвести его. Вслед за этим даётся задание более сложное. Все упражнения ребёнок выполняет с закрытыми глазами.

*Упражнения:*

1. Соединить руки за спиной (за головой), соприкоснувшись указательными пальцами.
  2. Ноги врозь - руки в стороны; наклон к правой ноге - хлопок руками между ногами; наклон к левой, хлопок руками между ногами.
  3. Вращение руками в противоположных направлениях со сменой направления вращения (можно выполнять с открытыми глазами).
  4. Выполнение с закрытыми глазами последовательности упражнения.
- И.п. – о.с. Присесть - руки вперёд; упор лёжа, присесть - руки в стороны, встать в и.п.

***Методика № 2***

*Цель:* выявление способности ориентировать локомоторные действия во внешнем пространстве.

*Инструкция к проведению.* Ребёнку предлагается выполнить ряд заданий, которые предполагают точное перемещение в пространстве.



### Упражнения:

1. Проходя помещение по диагонали, остановиться в центре помещения.

2. Движение ребёнка вслед за направляющим на дистанции 2-3 метра от него, точно воспроизводя траекторию пути направляющего.

3. Перемещение в приседе («гусиным шагом»), руки в стороны, за направляющим, который изменяет направление движения и обходит «препятствия» (разметка, предметы).

4. Дети втроем выполняют бег в рассыпную. По команде двое останавливаются, а третий должен быстро занять положение между двумя остановившимися.

### **Методика № 3**

*Цель:* выявление способности выполнять точные, «прицельные» действия в пространстве с предметами.

*Инструкция к проведению.* Ребёнку предлагается выполнить ряд заданий, действий с предметами или между предметами, целью которых является максимальная точность их выполнения.

### Упражнения:

1. Подбрасывание теннисного мяча вверх (1,5 м) и последующая ловля его двумя руками (одной рукой).

2. Ведение мяча ногами, максимально точно обходя препятствия (8-10 предметов).

3. Ведение мяча руками по полу, обводя и не задевая разметку (8-10 предметов). При этом в каждый момент в ведении участвует одна ладонь.

4. Расстановка 8 предметов «по кругу» на одинаковом расстоянии друг от друга.

### **Методика № 4**

*Цель:* выявление способности поддерживать и произвольно регулировать тонус мускулатуры.

*Инструкция к проведению.* Ребенку предлагается выполнить упражнения

### Упражнения:

1. Произвольное напряжение и расслабление мышц рук, брюшного пресса, ног.

2. Произвольное расслабление мышц лица; изображение эмоций радости, грусти, удивления, страха.

3. Полное расслабление мышц, лёжа на полу.

4. Умение ребёнка после соответствующей установки со стороны педагога выполнить упражнение напряжённо, произвольно увеличив тонус мускулатуры, и максимально расслабленно.

### **Методика № 5**

*Цель:* выявление способности «тонкой моторики» манипулятивных действий.

*Инструкция к проведению.* Ребенку предлагается выполнить упражнения

Упражнения:

1. Вращение карандаша пальцами правой (левой) руки в перпендикулярной плоскости по отношению к кисти: в одну сторону - в другую сторону; правой рукой - левой рукой.

2. Наматывание нити на среднюю часть карандаша. Конец нити в одной руке, карандаш - в другой.

3. Построить башню из 10 стандартных деревянных кубиков.

4. Аккуратно сложить из бумаги по последовательно демонстрируемому педагогом образцу (неоперациональное выполнение) несложную фигуру.

### **Методика № 6**

*Цель:* выявление способности осознавать выполняемые действия, экспериментировать с упражнением.

*Инструкция к проведению.* Ребенку предлагается выполнить упражнения

Упражнения:

1. Ребёнку демонстрируется простое действие и предлагается рассказать о том, как оно выполнялось.

2. По ходу выполнения действий ребёнку предлагается рассказать о том, какие действия и как он его выполнял.

3. Ребёнку предлагается подробно рассказать о том, какие упражнения он умеет выполнять или может придумать, а затем предложить выполнить их.

### **Методика № 7**

*Цель:* выявление способности выполнять последовательность действий в сочетании с речевой инструкцией и намеченным планом.

*Инструкция к проведению.* Ребенку предлагается выполнить упражнения

Упражнения:

1. Ребёнку предлагается выполнить 3-4 знакомых действия по речевой инструкции в непривычной последовательности.

2. Ребёнку предлагается выполнить последовательность из 3-4 незнакомых действий по речевой инструкции.

3. Ребёнку предлагается придумать последовательность действий (упражнения для других детей) и подробно рассказать, как их следует выполнить, а затем предложить показать, как такие действия следует выполнять.

Результаты фиксируются в таблице:  
Ф. И. ребенка \_\_\_\_\_  
Дата \_\_\_\_\_

1.1.	2.1.	3.1.	4.1.	5.1.	6.1.	7.1.
1.2.	2.2.	3.2.	4.2.	5.2.	6.2.	7.2.
1.3.	2.3.	3.3.	4.3.	5.3.	6.3.	7.3.
1.4.	2.4.	3.4.	4.4.	5.4.	6.4.	7.4.

Заключение.

### **Методика № 8**

#### **Цель: определение уровня развития физических качеств**

1. *Скоростные способности* (быстрота движений) определяются по времени преодоления отрезка 10 м на дистанции 30 м. Можно использовать и малую дистанцию (20-15 м), но длина разбега должна быть не менее 5-6 м. Результат фиксируется с помощью секундомера.

2. *Скоростно-силовые способности* определяются по выполнению прыжков в длину с места, прыжков в высоту с места и метанию набивного мяча двумя руками из-за головы (вес мяча 1 кг).

1) Прыжок в длину с места. Ребёнок становится у линии, касаясь её носками ног. Ему предлагают прыгнуть как можно дальше. Прыжок повторяется 2-3 раза подряд, фиксируется минимальный результат. Для удобства измерения используется сантиметровая лента, которая кладётся по направлению прыжка. При оценке результатов прыжка учитывается расстояние (с точностью до 1 см) от линии отталкивания до места касания пятки ребёнка в момент приземления.

2) Прыжок в высоту с места. Ребёнку предлагают подпрыгнуть вверх как можно выше. Используется измерительная лента, которая крепится к поясу ребёнка. Высота подскока измеряется с точностью до 0,5 см.

3) Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы ребёнок осуществляет из положения стоя. Мяч отводит за голову как можно дальше, а затем энергичным движением рук посылает мяч вперёд. Высчитывается дальность броска с точностью до 1 см.

3. *Гибкость* определяется по наклону туловища вперёд.

1) Наклон туловища вперёд стоя. Стоя на скамейке и не сгибая ноги в коленях, ребёнок должен наклониться вперёд как можно ниже. Гибкость считается хорошей, если он дотянется до поперечной площадки или ниже нулевой отметки.

2) Наклон туловища вперёд сидя (для детей старшего возраста). Ребёнку предлагается взять гимнастическую палку, сесть на пол и наклониться к прямым ногам. Если он коснётся палкой носков ног, то гибкость достаточная. Если гимнастическая палка при наклоне выходит за пределы носков ног – высокий уровень гибкости.

4. *Ловкость* определяется с помощью тестового упражнения – челночный бег и бег «змейкой между предметами».

1) Челночный бег (3x10м.). Проводится по прямой с двумя поворотами. На одной стороне площадки кладётся два кубика, на другой ставится стул. Учитывая психофизиологические особенности дошкольника, предлагается игровое задание: взяв один кубик, ребёнок бежит на другую сторону, кладёт кубик на стул, возвращается за вторым и также переносит его. Показателем ловкости служит время, затраченное на выполнения задания.

2) Бег «змейкой» между предметами. Ребёнок обегает 8 предметов (флажки, набивные мячи, кубы и др.), расставленных с расстоянием 1м между ними. От старта до первого флажка и от последнего до финиша - расстояние 1м. Общая дистанция – 10 м.

5. *Функция равновесия*. Для оценки функции равновесия используются упражнения динамического и статического характера.

1. Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне). Ребёнку предлагается пройти как можно быстрее по узкой стороне гимнастической скамейки (высота 35 см, ширина 8-10 см, длина 3 м.) Качественный показатель равновесия оценивается баллами 0, 1, 2, 3... 0 – не смог пройти, спрыгнул раньше (проверка дважды); 1 – большое количество наклонов, взмахов руками; 2 – один-два наклона, взмаха; 3 – хорошее, устойчивое движение по снаряду. Количественный показатель – время прохождения по скамейке.

2. Стойка на одной ноге. Удержание позы, стоя на одной ноге, другая, согнутая в колене, опирается на голень опорной ноги. Потерей равновесия считается опора на обе ноги или, если ребёнок начинает передвигаться, прыгать. Фиксируется время удержания позы до потери равновесия.

Результаты фиксируются в таблице:

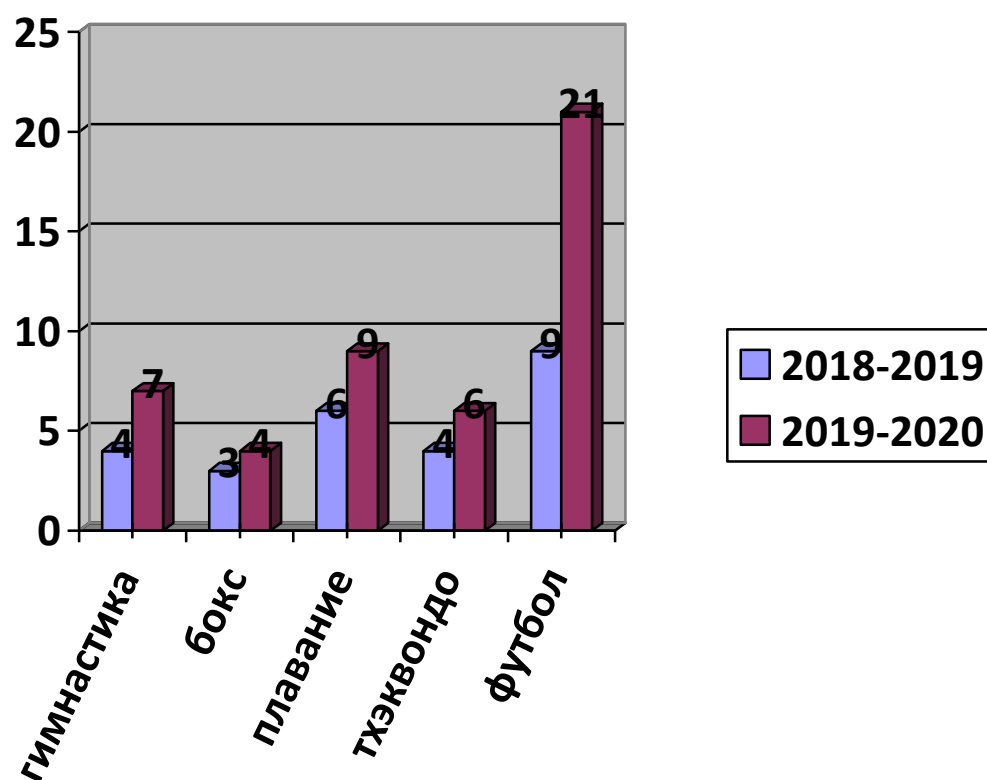
Ф. И. ребенка \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

1.1.	2.1.	3.1.	4.1.	5.1.
	2.2.	3.2.	4.2.	5.3
	2.3.			

Заключение.

Увеличение количества детей, посещающих спортивные секции и кружки города Белоярский (2018- 2020 гг)



**Групповое обследование детей с помощью стандартизованных методик и отбор группы детей на основе системы мониторинга примерной основной образовательной программы дошкольного образования «Мир открытий» под редакцией Л.Г. Петерсон, И.А. Лыковой**

**Методика оценки  
заполняемым физкультурным работником  
6-й год жизни**

***1.Проявляет желание участвовать в подвижных играх с элементами соревнования***

2 балла – ребенок охотно принимает участие в играх с элементами соревнования, сам предлагает поиграть в них, стремится к выигрышу, переживает проигрыш.

1 балл – ребенок участвует в играх с элементами соревнования, но спокойно, не выражая особых эмоций ни при выигрыше, ни при проигрыше.

0 баллов – ребенок выражает желание участвовать в подобных играх, при необходимости участия делает это неохотно.

***2.Обнаруживает положительную динамику развития физических качеств и основных движений***

Диагностика физического развития ребенка в соответствии с парциальной программой «Малыши-крепыши» (авторов В.В. Бойко, О.В. Бережной) обнаруживает следующее изменение достижений ребенка по сравнению с предыдущими результатами.

2 балла – положительная динамика по всем параметрам развития.

1 балл – динамика не значительна или неравномерна (по одним показателям результаты улучшились, по другим – нет).

0 баллов – диагностика демонстрирует отсутствие динамики или ухудшение результатов.

(Если ДОО не использует парциальную программу «Малыши-крепыши»), то сравниваются результаты ребенка по отношению к его ранее зафиксированным достижениям по ряду параметров физического развития, соответствующих возрастной специфике. Принцип оценки сохраняется тот же.)

***3.Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку***

2 балла – движения не скованны, осанка правильная.

1 балл – присутствует некоторая неритмичность движения или незначительные нарушения осанки..

0 баллов – движения неритмичны, неорганизованные, ребенок явно сутулится.

**4. Умеет прыгать на месте, прыгать в обозначенное место, прыгать в длину с места на расстояние не менее 80 см, с разбега не менее 100 см**

2 балла – правильно выполняет задания, укладываясь в норматив или превышая его.

1 балл – в целом правильно выполняет задания, возможно не большое (в пределах 5 см) несоответствие нормативам.

0 баллов – не укладывается в норматив.

**Умеет метать мяч и предметы на расстояние не менее 5 м. удобной рукой, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 м; отбивать мяч на месте не менее 10 раз**

2 балла – правильно и хорошо выполняет задания.

1 балл – выполняет задания, но с некоторыми недочетами..

0 баллов – не может придать мячу нужное направление, правильно и на требуемое расстояние кинуть мяч.

**5. Умеет играть в спортивные игры: городки, бадминтон, футбол, хоккей, баскетбол**

2 балла – в целом знает правила спортивных игр и охотно в них участвует.

1 балл – не очень четко знает правила спортивных игр, хотя имеет о них общее представление, пытается участвовать в общих играх.

0 баллов – не пытается понять и запомнить правила игр, не хочет участвовать в спортивных играх.

### **Методика оценки заполняемым физкультурным работником 7-й год жизни**

**1. Обнаруживает положительную динамику развития физических качеств и основных движений**

Диагностика физического развития ребенка в соответствии с парциальной программой «Малыши-крепыши» (авторов В.В. Бойко, О.В. Бережной) обнаруживает следующее изменение достижений ребенка по сравнению с предыдущими результатами.

2 балла – положительная динамика по всем параметрам развития.

1 балл – динамика не значительна или неравномерна (по одним показателям результаты улучшились, по другим – нет).

0 баллов – диагностика демонстрирует отсутствие динамики или ухудшение результатов.

(Если ДОО не использует парциальную программу «Малыши-крепыши»), то сравниваются результаты ребенка по отношению к его ранее



зафиксированным достижениями по ряду параметров физического развития, соответствующих возрастной специфике. Принцип оценки сохраняется тот же.)

**2. Умеет прыгать на мягкое покрытие с высоты не более 40 см мягко приземляться; прыгать с места на расстояние не менее 120 см, с разбега – 150 см; прыгать через которую и длинную скакалку**

2 балла – правильно выполняет задания, укладываясь в нормативы или превышая.

1 балл – в целом правильно выполняет задания, возможно небольшое несоответствие нормативам.

0 баллов – не укладывается в нормативы.

**3. Умеет перебрасывать набивные мячи весом 1 кг, метать мяч и предметы на расстояние не менее 10 м, владеет «школой мяча»**

2 балла – правильно и хорошо выполняет задания.

1 балл – выполняет задания, но с некоторыми недочетами.

0 баллов – не может придать мячу нужное направление, правильно и на требуемое расстояние кинуть мяч.

**4. Играет в спортивные игры: городки, бадминтон, футбол, хоккей, баскетбол, настольный теннис**

2 балла – в целом знает правила спортивных игр и охотно в них участвует.

1 балл – не очень четко знает правила спортивных игр, хотя имеет о них общее представление, пытается участвовать в общих играх.

0 баллов – не пытается понять и запомнить правила игр, не хочет участвовать в спортивных играх.

**5. В подвижных играх и играх с элементами соревнования стремится к победе, прилагает к этому усилия, проявляет настойчивость; процесс игры сопровождается положительными эмоциями, в случае проигрыша не бросает игру, стремится к ее продолжению**

2 балла – охотно участвует в подвижных и соревновательных играх, стремится к победе, прилагая для этого явные усилия, в случае проигрыша не бросает игру; в процессе игры преобладают положительные эмоции.

1 балл – не всегда охотно принимает участие в подобных играх, процесс игры может сопровождаться негативными эмоциями (может расстраиваться или раздражаться от проигрыша, от того, что требуются физические усилия и т.п.).

0 баллов – избегает подобных игр, может сильно расстраиваться из-за проигрыша, но при этом не прилагает особых усилий для победы.

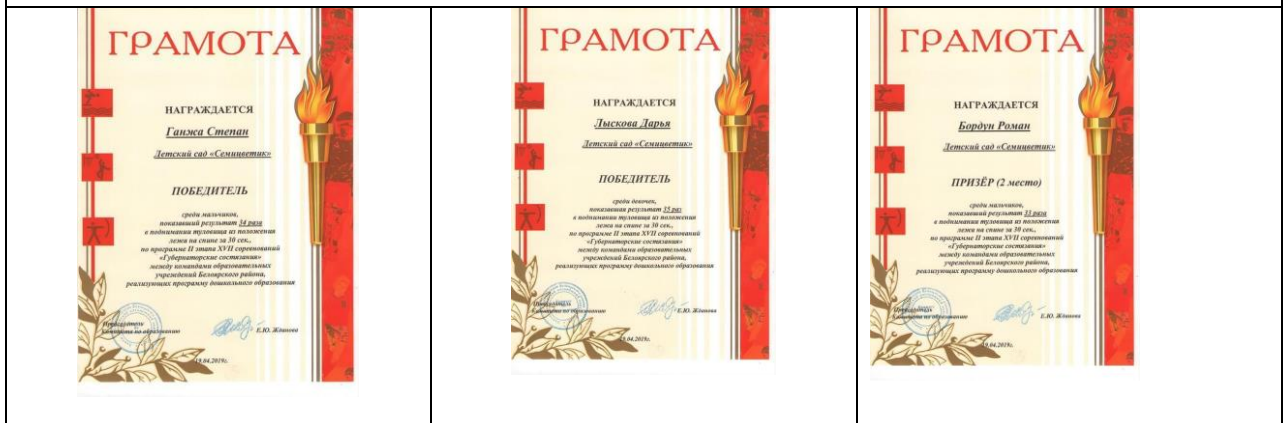
Подсчет цифровых данных по показателям развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AK	AL	AM			
96			72																																						
97			73																																						
98			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)																									#####													
99			74																																						
100			75																																						
101			76																																						
102			77																																						
103	Физическое развитие		Страница 6																																						
104			78																																						
105			становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере																																						
106			79	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
107			80																																						
108			становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)																																						
109			81	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
110			82	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
111	Оценка успешности продвижения ребенка в образовательном пространстве (интерпретация)		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

2019 год,

**Грамоты за спортивные личные достижения по программе II этапа XVII соревнований «Губернаторские состязания» между командами образовательных учреждений Белоярского района, реализующих программу дошкольного образования**


**Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд**



**Наклоны вперед из положения сидя на полу**



## Бег 30 метров

 <p style="text-align: center;"><b>ГРАМОТА</b> НАГРАЖДАЕТСЯ <i>Андрей Саз</i> <i>дет. «Семицветик»</i> <b>ПРИЗЕР (3 место)</b> среди мальчиков показавший результат <u>17,00</u> в беге 30 м с высокого старта, на мероприятии II этапа XIII спортивной «Губернаторские состязания» между школьниками образовательных учреждений Белоярского района, реализующих программу дополнительного образования</p> <p style="text-align: center;">Подпись: <i>Е.Ю. Жилина</i> 19.04.2019г.</p>		
---	--	--




## Прыжки в длину с места

 <p style="text-align: center;"><b>ГРАМОТА</b> НАГРАЖДАЕТСЯ <i>Андрей Саз</i> <i>дет. «Семицветик»</i> <b>ПРИЗЕР (2 место)</b> среди девочек, показавший результат <u>11,00</u> в прыжке в длину с места, на мероприятии II этапа XIII спортивной «Губернаторские состязания» между школьниками образовательных учреждений Белоярского района, реализующих программу дополнительного образования</p> <p style="text-align: center;">Подпись: <i>Е.Ю. Жилина</i> 19.04.2019г.</p>	 <p style="text-align: center;"><b>ГРАМОТА</b> НАГРАЖДАЕТСЯ <i>Новикова Элина</i> <i>Детский сад «Семицветик»</i> <b>ПРИЗЕР (3 место)</b> среди девочек, показавший результат <u>13,00</u> в прыжке в длину с места, на мероприятии II этапа XIII спортивной «Губернаторские состязания» между школьниками образовательных учреждений Белоярского района, реализующих программу дополнительного образования</p> <p style="text-align: center;">Подпись: <i>Е.Ю. Жилина</i> 19.04.2019г.</p>	 <p style="text-align: center;"><b>ГРАМОТА</b> НАГРАЖДАЕТСЯ <i>Андрей Саз</i> <i>дет. «Семицветик»</i> <b>ПРИЗЕР (3 место)</b> среди девочек, показавший результат <u>11,00</u> в прыжке в длину с места, на мероприятии II этапа XIII спортивной «Губернаторские состязания» между школьниками образовательных учреждений Белоярского района, реализующих программу дополнительного образования</p> <p style="text-align: center;">Подпись: <i>Е.Ю. Жилина</i> 19.04.2019г.</p>
 <p style="text-align: center;"><b>ГРАМОТА</b> НАГРАЖДАЕТСЯ <i>Бордюк Роман</i> <i>Детский сад «Семицветик»</i> <b>ПРИЗЕР (3 место)</b> среди мальчиков, показавший результат <u>13,00</u> в прыжке в длину с места, на мероприятии II этапа XIII спортивной «Губернаторские состязания» между школьниками образовательных учреждений Белоярского района, реализующих программу дополнительного образования</p> <p style="text-align: center;">Подпись: <i>Е.Ю. Жилина</i> 19.04.2019г.</p>		



**2018 год,  
Грамоты за спортивные достижения по программе II этапа XVI  
соревнований «Губернаторские состязания» между командами  
образовательных учреждений Белоярского района, реализующих  
программу дошкольного образования**

**Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд**

**Наклоны вперед из положения сидя на полу**

**Прыжки в длину с места**

<p><b>ГРАМОТА</b></p> <p>НАГРАЖДАЕТСЯ <i>Сева Семенов</i> <i>г/п «Семицветик»</i></p> <p><b>ПРИЗЕР (2 место)</b></p> <p>среди дошкольн., выполнивших результат <i>22</i> в программе II этапа XVI соревнований «Губернаторские состязания» между командами образовательных учреждений Белоярского района, реализующих программу дошкольного образования</p> <p>Исполнительный директор по образованию <i>Е.Ю. Жданов</i> 19.04.2018 г.</p>	<p><b>ГРАМОТА</b></p> <p>НАГРАЖДАЕТСЯ <i>Сева Семенов</i> <i>г/п «Семицветик»</i></p> <p><b>ПРИЗЕР (2 место)</b></p> <p>среди дошкольн., выполнивших результат <i>22</i> в программе II этапа XVI соревнований «Губернаторские состязания» между командами образовательных учреждений Белоярского района, реализующих программу дошкольного образования</p> <p>Исполнительный директор по образованию <i>Е.Ю. Жданов</i> 19.04.2018 г.</p>	<p><b>ГРАМОТА</b></p> <p>НАГРАЖДАЕТСЯ <i>Сева Семенов</i> <i>г/п «Семицветик»</i></p> <p><b>ПРИЗЕР (3 место)</b></p> <p>среди дошкольн., выполнивших результат <i>22</i> в программе II этапа XVI соревнований «Губернаторские состязания» между командами образовательных учреждений Белоярского района, реализующих программу дошкольного образования</p> <p>Исполнительный директор по образованию <i>Е.Ю. Жданов</i> 19.04.2018 г.</p>
<p><b>ГРАМОТА</b></p> <p>НАГРАЖДАЕТСЯ <i>Сева Семенов</i> <i>г/п «Семицветик»</i></p> <p><b>ПРИЗЕР (3 место)</b></p> <p>среди дошкольн., выполнивших результат <i>22</i> в программе II этапа XVI соревнований «Губернаторские состязания» между командами образовательных учреждений Белоярского района, реализующих программу дошкольного образования</p> <p>Исполнительный директор по образованию <i>Е.Ю. Жданов</i> 19.04.2018 г.</p>		

<p><b>Диплом победителя по программе II этапа XVI, XVII соревнований «Губернаторские состязания» между командами образовательных учреждений Белоярского района, реализующих программу дошкольного образования</b></p>	
<p>2018 год</p>	<p>2019 год</p>
<p><b>Диплом</b></p> <p>НАГРАЖДАЕТСЯ команда «<i>Семицветик</i>» <i>г/п «Семицветик»</i></p> <p><b>ПОБЕДИТЕЛЬ</b></p> <p>II этапа XVI соревнований «Губернаторские состязания» между командами образовательных учреждений Белоярского района, реализующих программу дошкольного образования</p> <p>Исполнительный директор по образованию <i>Е.Ю. Жданов</i> 19.04.2018 г.</p>	<p><b>Диплом</b></p> <p>НАГРАЖДАЕТСЯ команда «<i>Семицветик</i>» <i>г/п «Семицветик»</i></p> <p><b>ПОБЕДИТЕЛЬ</b></p> <p>II этапа XVII соревнований «Губернаторские состязания» между командами образовательных учреждений Белоярского района, реализующих программу дошкольного образования</p> <p>Исполнительный директор по образованию <i>Е.Ю. Жданов</i> 19.04.2018 г.</p>
<p><b>Региональный диплом за участие XVI соревнований «Губернаторские состязания» среди детей дошкольных образовательных организаций</b></p>	

МАДОУ «Детский сад «Семицветик» г. Белоярский». Методическая разработка «Развитие спортивной одаренности через кружковую деятельность», Лыскова Анна Петровна, инструктор по физической культуре

# ХМАО-Югры

**2018**



"Убериаторские состязания"  
XVII соревнования «Убериаторские состязания»  
среди детей дополнительных образовательных организаций  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Итоговая таблица результатов  
XVII соревнований «Убериаторские состязания»  
среди детей дополнительных образовательных организаций  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

№п/п	наименование образовательной организации	количество участников	количество победителей	место
1	г. Белоярский	4 054	1	
2	г. Митякино	4 043	2	
3	г. Югорск	4 428	3	
4	г. Белоярский	4 203	4	
5	г. Ханты-Мансийск	3 907	5	
6	г. Белоярский	3 085	6	
7	г. Белоярский	2 402	7	
8	г. Ханты-Мансийск	2 378	8	
9	г. Белоярский	1 540	9	
10	г. Белоярский	1 100	10	
11	г. Югорск	1 048	11	
12	г. Белоярский	1 267	12	
13	г. Белоярский	1 215	13	
14	г. Белоярский	1 001	14	
15	г. Белоярский	1 018	15	

Генеральный директор \_\_\_\_\_  
С.Е. Кайгородов

**2019**



"Убериаторские состязания"  
Итоговая таблица результатов  
XVII соревнований «Убериаторские состязания»  
среди детей дополнительных образовательных организаций  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры в 2019 году

№п/п	наименование образовательной организации	количество участников	количество победителей	место
1	г. Белоярский	МАДОУ ДСХ «Удмуртский сад»	4 350	1
2	г. Митякино	МАДОУ Детский сад №4 «Золотая осень»	4 212	2
3	Самарский район г. Самарский	МАДОУ Детский сад «Триумф»	4 123	3
4	Белоярский район	МАДОУ Детский сад «Солнышко»	4 100	4
5	г. Ханты-Мансийск	МАДОУ Детский сад «Медвежонок»	4 060	5
6	г. Ханты-Мансийск	МАДОУ Детский сад №1 «Перелет»	4 034	6
7	г. Ханты-Мансийск	МАДОУ Детский сад №11 «Солнышко»	3 902	7
8	г. Белоярский	МАДОУ Детский сад «Юность»	3 732	8
9	г. Югорск	МАДОУ Детский сад №1 «Солнышко»	3 666	9
10	г. Белоярский	МАДОУ Детский сад «Солнышко»	3 630	10
11	г. Белоярский	МАДОУ Детский сад «Солнышко»	3 447	11
12	г. Белоярский	МАДОУ Детский сад «Солнышко»	3 410	12
13	г. Югорск	МАДОУ Детский сад №1 «Солнышко»	3 210	13
14	г. Белоярский	МАДОУ Детский сад «Солнышко»	2 881	14
15	г. Ханты-Мансийск	МАДОУ Детский сад №1 «Солнышко»	2 454	15
16	г. Белоярский	МАДОУ Детский сад №1 «Солнышко»	2 233	16

Генеральный директор \_\_\_\_\_  
С.И. Кайгородов



**Примерные комплексы упражнений на развитие физических качеств и физической подготовленности**

**Комплексы упражнений подготовительной части занятия по физической культуре для развития быстроты движений**

**Комплекс 1**

№ п/п	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	Бег в среднем темпе с ускорениями по 20 метров	3 минуты	При ускорении первые 5-6 метров туловище держать в наклоне
2	Бег с высоким подниманием бедра.	1x10 м	С максимальной частотой работы рук и ног
3	Бег с захлестыванием голени	1x10 м	Руки согнуты в локтях как при беге
4	Бег на прямых ногах	1x10 м	Ноги прямые, в коленях не сгибать
5	Ускорения с места	2x20 м	Следить за работой рук

**Комплексы упражнений основной части занятия по физической культуре на развитие качества быстроты движений**

**Комплекс 1**

№ п/п	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	Смена положения ног прыжком из положения выпад вперед с переходом на бег	3x10 м	Выпад как можно ниже, сзади стоящая нога прямая, руки согнуты в локтях Активно руками
2	Ускорения	3x20 м	Активно руками
3	И.п. Упор сзади. Упражнение «карактица».	3x10 м	Переставлять руки и ноги как можно чаще, следить за координацией

**Комплексы упражнений заключительной части занятия по физической культуре на развитие качества быстроты движений**

**Комплекс 1**

№ п/п	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	Игра «вышибалы»	5 мин	«Вышибалы», расстояние от

	Задача - быстро перебрасывая мяч, попасть в игроков. Игрок, в которого попал мяч, выбывает из игры		одного до другого зависит от ширины площадки «Вышибаемые» встают в центре
2	Игра «свисток-хлопок»	1 мин	Водящий свистит в свисток. Играющие быстро хлопают в ладоши. Хлопки прекратить по окончанию свиста. Тот, кто ошибется, делает шаг вперед.
3	Бег на месте с расслаблением плечевого пояса	30сек	Руки опущены вниз и полностью расслаблены. Ноги работают с максимальной частотой.
4	Бег в медленном темпе	30 сек	Стопы ставятся по одной линии, плечи не поднимать.
5	И.п. Стоя на одной ноге, другая, согнута и отведена назад, руки у бедра отведенной ноги держат набивной мяч. Быстрым движением бедра вперед-вверх бросить мяч вперед партнеру	10 раз	Выполнять быстрым и резким движением. Мяч должен прокатываться по бедру. За мячом тянись. Голова прямо. Спину держать

### **Комплексы упражнений подготовительной части занятия по физической культуре на развитие скоростно-силовых способностей**

#### **Комплекс 1**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Методические указания</b>
1	Медленный бег с выпрыгиванием вверх по команде инструктора по физической культуре	1 мин	При прыжке резким движением поднять руки вверх, помогая ими.
2	Выпады с продвижением вперед	10 шагов	Шаг при выпаде шире. Руки согнуты в локтях.
3	И.п. о.с. руки расслаблены, прямые вниз. 1-3 невысокие прыжки; 4-й прыжок как можно выше, подтянуть колени к груди.	6 раз	При прыжке помогать руками.
4	И.п. о.с. руки вниз. 1-4-круговые движения прямыми руками вперед; 5-8-назад	4 счета	Руки не сгибать. Спина прямая. Смотреть вперед. Активно.
5	И.п. о.с. руки согнуты перед грудью. 1-2 пружинистые	4 счета	Ноги и таз неподвижны. Повороты без рывков.

	повороты плечевого пояса вправо; 1-4-влево		
--	---	--	--

**Комплексы упражнений основной части занятия по физической культуре на развитие скоростно-силовых способностей**

**Комплекс 1**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Методические указания</b>
1	Упражнение «лягушка». Прыжки в длину с места с продвижением. Каждый следующий прыжок с места приземления	5 прыжков	После приземления, сразу выпрыгнуть вперед Руки активно Спина прямая
2	Прыжки через гимнастическую скамейку правым-левым боком с продвижением вперед	6 прыжков	При прыжке помогать руками Мягкое приземление
3	И.п. упор сзади о гимнастическую скамейку. Сгибания разгибания рук в упоре	4-7 раз	Туловище прямое Таз не опускать Руки выпрямлять полностью

**Комплексы упражнений заключительной части занятия по физической культуре на развитие скоростно-силовых способностей**

**Комплекс 1**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Методические указания</b>
1	Игра «Удочка» Играющие образуют круг. Водящий в центре, крутит веревку, с привязанным на конце малым мячом. Веревка проходит под ногами играющих, они перепрыгивают её.	5 мин	Водящий может постепенно наращивать обороты вращения Прыгай выше Помогай руками Приземление мягкое Выигрывает тот, кто ни разу не задел веревку
2	Игра «Защити мяч» Игроки встают в круг у одного в руках мяч. В центре круга кладется мяч, выбирается 1 защитник. Он встает в центр возле мяча. Игроки перебрасывают мяч, стараясь попасть по мячу в центре круга, защитник не дает попасть по мячу.	5 мин	Защитник может отбивать и ловить мячи. В качестве мяча в центре можно поставить кеглю, конус либо склеенные скотчем на одном конце, гимнастические палки. Тот, кто попал в мяч - становится защитником.
3	И.п. стоя у гимнастической	1 мин	Бедро ноги, стоящей на рейке,

	стенки, правая нога, согнутая в колене, как можно выше ставится на рейку. Руки держаться за рейку на уровне груди. Выполнить пружинистые приседания на опорной ноге. То же самое другой ногой.		должно быть на уровне груди.
4	И.п. стоя спиной к гимнастической стенке. Правая нога согнута в колене, положить стопу на рейку как можно выше. Пружинистые приседания на опорной ноге. Затем смена положения ног.	1 мин	Носок опорной ноги не разворачивать. Разрешается держаться руками за рейку
5	Ходьба на носках, руки прямые вверх, ладони во внутрь, восстановление дыхания.	1 мин	Руки не сгибать, спина прямая. Активно.

### **Комплексы упражнений подготовительной части занятия по физической культуре на развитие выносливости**

#### **Комплекс 1**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Методические указания</b>
1	Бег в медленном темпе	6 мин	Следить за работой рук и за осанкой.
2	И.п. узкая стойка, ладони на коленях. 1-4- круговые движения коленями по часовой стрелке; 5-8 – против часовой	2 повторения	Круговые движения с максимальной амплитудой.
3	Прыжки приставными шагами правым и левым боком	до 20 м	Руками при прыжке активно. Спину – держи.
4	Круговые движения руками вперед и назад с подскоками	10 м	Подскоки как можно выше.
5	Прыжки на каждый шаг с подниманием рук вверх	10 м	Руки, при прыжке, резким движением поднимаются вперед-вверх.

### **Комплексы упражнений основной части занятия по физической культуре на развитие выносливости**

### Комплекс 1

№ п/п	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	Прыжки через скакалку: а) на двух ногах; б) на одной ноге; в) скрещивая руки	по 20 прыжков	Прыгать в среднем темпе. Высоко на стопе. Следи за осанкой.
2	И.п. стоя у барьера сбоку. Руки согнуты в локтях. Мах, согнутой в колене ногой через барьер, её постановка с другой стороны, затем другой ногой, и тоже, в другую сторону.	30 сек.	Выполнять в медленном и быстром темпе. Следи за осанкой. Высоко на стопе.
3	И.п. Сидя на лавке. Руками держаться за лавку. Поочередное сгибание разгибание ног.	30 сек.	В быстром темпе. Туловище не опускать.

### Комплексы упражнений заключительной части занятия по физической культуре на развитие выносливости

#### Комплекс 1

№ п/п	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	Игра «Чай-чай-выручай!» Выбирается водящий	3 мин	Водящих может быть несколько. Будь внимателен.
2	Игра «картошка». Игра с мячом.	3 мин	Отбивать мяч можно только руками.
3	И.п. сидя на полу, руки прямые вверх: 1-3-наклоны вперед к носкам; 4-И.п.	на 4 счета	Наклоняться как можно ниже, стопы натянуты на себя.
4	И.п. упор лежа, стоя на коленях: 1-подъем правой ноги вверх с разгибанием в колене; 2-и.п.; 3-то же с другой ноги; 4-И.п.	на 4 счета	Слушай счет. Прогнись. Голова вверх.
5	И.п. упор лежа, ноги на коленях. Сгибание-разгибание рук.	до 20 раз	Опускаться полностью до пола. Чередуй выполнение с отдыхом.



**Фотоматериалы участие воспитанников в «Губернаторских состязаниях» на муниципальном уровне среди детей дошкольного возраста образовательных учреждений Белоярского района**





