

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 12 «ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК»**

Ленина, 7, г. Салехард, Ямало-Ненецкий автономный округ, 629007  
Тел./ факс (34922) 4-07-01, E-mail: mdou12@edu.shd.ru  
ОКПО 35337990, ОГРН 1028900508933, ИНН 8901010506, КПП 890101001

**РАССМОТРЕН**

на заседании педагогического совета  
МБДОУ детский сад № 12 «Золотой ключик»  
от 30.08.2018 протокол № 1

**УТВЕРЖДЕН**

приказом МБДОУ  
Детский сад №12 «Золотой ключик»  
от 31.08.2018 № 154-о

Л.Н.Рассохацкая



**Дополнительная образовательная программа  
«ЗДОРОВЯЧОК»**

Составители:

Заведующий – *Рассохацкая Любовь Николаевна*

Заместитель заведующего по ВМР - *Чугай Галина Федоровна*

Инструктор по физической культуре - *Молочкова Раиля Равиловна*

Направленность - физическое развитие

Возраст - 5 – 7 лет

Объем аудиторных заданий - 30 часов

Срок реализации - 1 год

1. Оглавление
2. Паспорт программы
3. Пояснительная записка
4. Содержание программы
  - 4.1 Календарно-тематическое планирование работы с детьми
  - 4.2 Мониторинг освоения детьми программного материала
  - 4.3 Требования к уровню подготовки воспитанников.
5. Список литературы.

### **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

<b>Основание для разработки программы</b>	Программа дополнительного образования «ЗДОРОВЯЧОК» - документ, разработан в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.11, 12), в соответствии с ФГОС ДО (федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования) - Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155
<b>Заказчики программы</b>	Коллектив ДОУ, родители
<b>Организация исполнитель</b>	МБДОУ №12 «Золотой ключик». Заведующий детским садом-Л.Н.Рассохацкая .
<b>Цель программы</b>	Основные цели <b>оздоровительного</b> направления в первую очередь решают проблему качественного улучшения физического развития и физического состояния ребенка. <b>Объективной основой воспитательного</b> направления органическая взаимосвязь физического и духовного развития дошкольников; развитие нравственности, формирование эстетических взглядов и убеждений, отношения и самовыражения в трудовых действиях в процессе физического воспитания. В <b>содержание образовательного</b> направления входят обучение естественным видам движений и развитие двигательных качеств.
<b>Задачи программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;</li> <li>- обогащение двигательного опыта дошкольников; новыми двигательными, действиями, обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр;</li> <li>- содействие развитию двигательных способностей;</li> <li>- воспитание положительных морально-волевых качеств;</li> <li>- формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни.</li> </ul>
<b>Ожидаемый результат</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-развитие у детей не только дух соревнования между собой, но и более надежно закрепить социальные чувства и нормы поведения (честность, справедливость, товарищество, взаимопомощь) ;</li> <li>- научить игроков оценивать свои действия с позиции целесообразности, морали, нравственности;</li> <li>- научить детей сдерживать свои эмоции.</li> </ul>
<b>Срок реализации программы</b>	2018-2019 учебный год

### 3. Пояснительная записка

Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания и развития физических качеств. Дети дошкольного возраста с большим удовольствием занимаются физкультурой. Особенный интерес у них вызывают спортивные игры (баскетбол, футбол, городки, бадминтон и т.д.)

**Программа «Здоровячок»** разработана в целях достижения «запаса прочности» здоровья у детей, развитие двигательных способностей, улучшения физической подготовленности. В основу положены требования к всестороннему развитию двигательных функций, взаимосвязи физического, интеллектуального и психического развития ребенка, и в своей основе она не меняет образовательные стандарты. Программа предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование у детей самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своем здоровье.

Разработана система обучения элементам спортивных игр, в основу заложено использование занимательных игровых упражнений, игр-эстафет. Наряду с перечнем двигательных действий, определен объем информации для детей о спортивных играх и упражнениях. При обучении игре в баскетбол, футбол используются самые разнообразные действия с мячом, что обеспечивает необходимую физическую нагрузку на все группы мышц ребенка. При передвижении по площадке (с мячом или без мяча) ребенок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге в сочетании с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге с приставным шагом (спиной вперед, в стороны) и т.д. Спортивные игры способствуют совершенствованию деятельности основных физических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия спортивными играми способствуют воспитанию в дошкольниках положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи.

Упражнения и игры с мячом совершенствуют навыки основных движений детей развивают не только крупные, но мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. Они способствуют развитию точности, координации движения, улучшению двигательной реакции детей. Игры с мячом развивают соответствующие навыки поведения в коллективе, воспитывают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Они требуют выдержки, решительности, смелости, уверенности.

#### Общие сведения о дошкольном образовательном учреждении

<b>Наименование образовательного учреждения в соответствии с уставом:</b> Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №12 «Золотой ключик»
<b>Тип:</b> дошкольное образовательное учреждение
<b>Вид:</b> детский сад
<b>Статус Учреждения:</b> муниципальное
<b>Фамилия, имя, отчество руководителя:</b> Рассохацкая Любовь Николаевна
<b>Юридический адрес:</b> 629007, ЯНАО г.Салехард, ул.Ленина, 7
<b>Полный почтовый адрес:</b> 629007, ЯНАО г.Салехард, ул.Ленина, 7

<b>Тип и название населенного пункта:</b> город Салехард		
<b>Контактные телефоны:</b> (34922) 40701	<b>Факс:</b> -	<b>E-mail:</b> mdou12@edu.shd.ru

**Информация о возрастной категории детей:** дети старших и подготовительных групп.

**4. В основе реализации программы** лежат подвижные игры, преимущественно подвижные игры с мячом, а также специальные упражнения по закреплению навыков владения им, в результате проведения которых осуществляется подготовка детей к участию в соревнованиях. Игровая форма проведения занятий является основой методики обучения спортивным играм и упражнениям в баскетбол, футбол, бадминтон.

**Время проведения:** понедельник **16-00---16-30**

**Длительность занятия:** **30 минут**

**Количество занятий:**

Квартал	Месяц	Количество занятий	Итого за квартал
1 квартал		-	6
	октябрь	2	
	ноябрь	4	
2 квартал	декабрь	4	11
	январь	3	
	февраль	4	
3 квартал	март	4	13
	апрель	5	
	май	4	
Итого в год:			30

**4.1.Календарно – тематическое планирование структура занятия.**

Задачи обучения баскетболу:

- ✓ познакомить с игрой в баскетбол, историей ее возникновения; учить простейшим видам парного взаимодействия;
- ✓ разучить элементы техники игры в баскетбол: стойка, ведение мяча, стоя на месте, и в движении; бросок, ловля мяча; добиваться точности и качества в их выполнении;
- ✓ помочь детям в овладении основами игры, совершенствовать технику ведения, передачи, бросков мяча; формировать стремление достигать положительных результатов; воспитывать целеустремленность, выдержку, уверенность, решительность в действиях.
- ✓ развивать точность, координацию движений, быстроту реакции, силу, глазомер.

Неделя №	№ занятия	Тема	Программные задачи	Методические приемы
1-2 неделя	1-2	Беседа: «Откуда пришел баскетбол?»	Знакомство с игрой в баскетбол, историей ее возникновения; закрепить навык ведения мяча в движении, передачи и ловле мяча, закрепить стойку баскетболиста, развивать	1. Разминка 2. Упражнения: «Задний ход», «По кочкам», «Туннель с мячом», «Передал - садись» «Светофор» 3. Заключительная игра «Стой»

			координацию движений.	
3-4 неделя	3-4	Беседа: «Какие бывают мячи?»	Продолжать совершенствовать технику ведения мяча стоя на месте и в движении с передачей и ловлей мяча, добиваться точности, в их выполнении; учить простейшим парным взаимодействиям, способствовать развитию координации, быстроты, глазомеру.	1. Разминка 2. Упражнения: «Вышло солнышко из речки», «Задний ход», «Дойди не урони», «Меткие стрелки» 3. Заключительная игра «Платочек»
5 неделя	5	Игровое поле, его линии.	Совершенствовать технику ведения мяча; познакомить со способами бросков мяча в корзину из разных точек, развивать глазомер, быстроту, учить действовать вдвоем.	1. Разминка 2. Упражнения: бросок мяча вниз и ловля его после отскока; бросок мяча вверх и ловля его обеими руками; перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом. «Штандер» «Лови, бросай, падать не давай» 3. «Кого назвал, тот ловит мяч»
6-7 неделя	6-7	Кто разыгрывает мяч, нападаем-защитаем.	Продолжать учить техники ведения мяча, бросков в корзину, передачи и ловли мяча, совершенствовать ориентировку в пространстве, развивать ловкость, быстроту. Познакомить с действиями защитников, нападающих площадкой.	1.Разминка. 2.Упражнения: перебрасывание мяча правой - левой рукой, ловля его двумя руками; ходьба с подбрасыванием мяча и ловля его двумя руками, передача мяча по кругу вправо, влево (произвольным способом) «Классы», «За мячом» «Пятнашки с мячом».
8-9 неделя	8-9	Что можно и чего нельзя в баскетболе.	Разучить правила игры в баскетбол; продолжать знакомить с действиями защитников, дающих площадкой; совершенствовать технику ведения, передачи, бросков мяча; развивать точность, координацию движений, быстроту реакции, глазомер воспитывать целеустремленность, выдержку, уверенность в своих силах.	1.Разминка. 2.Упражнения: передача мяча двумя руками от груди в стену и ловля его. Передача мяча двумя руками от груди стоя на месте парами, при движении парами. Удары мяча об пол правой и левой рукой и наоборот. Отбивание мяча на месте правой – левой рукой. Ведение мяч по прямо «Борьба за мяч», «У кого меньше мячей», «Передал – садись».
10 неделя	10	Штрафные броски	Продолжать знакомить с правилами игры баскетбол – штрафные броски, совершенствовать навык броска мяча в корзину;	1.Разминка. 2.Упражнения: ведение мяча вокруг себя; ведение мяча с изменением направления передвижения, скорости передвижения, высоты отскока мяча;

			развивать глазомер; воспитывать целеустремленность, умение действовать вдвоём, втроём.	перебрасывание мяча через сетку, натянутую выше головы ребенка произвольным способом; метание мяча в баскетбольный щит; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; бросок мяча в корзину после ведения. «Мяч водящему», «Мяч в воздухе», «Перестрелка» «Мяч в кольцо».
11 неделя	11	Играем вместе	Закрепить правила игры; продолжить разучивание техники защиты и нападения в мини-баскетболе; закрепить технику ведения мяча, бросков в корзину; формировать стремление к достижению положительных результатов; воспитывать, выдержку, целеустремленность.	1.Разминка. 2.Упражнения: бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после его ловли. Игры: « Найди свой цвет» Эстафета – «Серпантин», «Три мяча», «Штандер», «Собачки», «Защити мяч», «Туннель».
12-13 неделя	12-13	Играем вместе	Закрепить правила игры; продолжить разучивание техники защиты и нападения в мини баскетболе; закрепить технику ведения мяча, бросков в корзину; формировать стремление к достижению положительных результатов; воспитывать выдержку, решительность.	1.Разминка. 2.Упражнения: бросок мяча в баскетбольный щит; бросок мяча в цель двумя руками от груди с места; бросок мяча в корзину после ведения. Игры: «Борьба за мяч», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», « Мяч капитану», игра командами по 3-4 человека.

#### Задачи обучения футболу:

- ✓ Познакомить дошкольников с игрой в футбол, историей ее возникновения. Познакомить с правилами игры, игровым полем, разметкой.
- ✓ Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение, удар, передача мяча, обводка; разучить индивидуальную тактику.
- ✓ Закрепить способы действия с мячом в футболе, учить их взаимодействовать с другими игроками, ориентируясь в игровом пространстве; совершенствовать моторику.
- ✓ Формировать потребность и желание играть в футбол самостоятельно; развивать двигательную активность.

Неделя №	№ занятия	Тема	Программные задачи	Методические приемы
14-15-неделя	14-15	Футбол - одна из самых популярных и любимых игр в мире.	Познакомить детей с игрой в футбол, историей ее возникновения; вызвать интерес к этой занимательной игре, учить простейшим техническим действиям с мячом.	1.Разминка. 2. Упражнения: удары ногой по подвешенному мячу; удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с



				<p>одного, двух, трех шагов; удары по неподвижному мячу правой левой ногой с разбега.</p> <p>Игры: «Мы веселые ребята», «Зайцы в огороде», «Подвижная цель».</p>
16-17 неделя	16-17	Учимся играть в футбол (о технике игры в футбол)	Продолжать учить простейшим техническим действиям с мячом: удару, передаче, ведению мяча. Способствовать развитию ловкости, быстроты, координационных способностей, выносливости.	<p>1.Разминка.</p> <p>2.Упражнения; один ребенок катит мяч, другой сбоку ударяет по нему с разбега; бросок мяча в стену и прием отскочившего мяча под подошву (внутренней стороной стопы) парами</p> <p>Игры: «Обратный поезд», «Точный удар», «Ведение мяча», «Чей мяч дальше».</p>
18 неделя	18	Умей нападать, умей защищаться.	Совершенствовать простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение, удар, передача, обводка. Воспитывать чувство коллективизма, товарищества.	<p>1.Разминка.</p> <p>2.Упражнения: один ребенок катит мяч руками, другой останавливает его ногой; один ребенок посылает мяч ногой, другой останавливает его тоже ногой; вести мяч правой и левой ногой по прямой.</p> <p>Игры: «Чей мяч дальше», «Кто быстрее к финишу», «Гонка мячей».</p>
19 неделя	19	Простейшие правила игры.	Продолжать знакомить детей с простейшими правилами игры в футбол, формировать умение действовать с мячом; способствовать развитию ловкости, быстроты, выносливости.	<p>1.Разминка.</p> <p>2.Упражнения: вести мяч толкая его поочередно то правой, то левой по прямой; вести мяч ломаными линиями, толчками одной и поочередно то правой, то левой ногой; вести мяч вокруг стоек.</p> <p>Игры: «Задержи мяч», «Игра в футбол вдвоем».</p>

20-неделя	20	Поле, основные линии, разметка.	Совершенствовать познания детей в правилах игры в футбол, игровым полем, разметкой, действиями защитника, нападающего; закрепить способы действий с мячом: удар, ведение, остановка; учить выполнять их во взаимодействии с другими игроками.	1.Разминка. 2. Упражнения: вести мяч вокруг стоек и ударять по воротам; вести мяч меняя темп передвижения; вести мяч с ускорением и ударять по воротам. Игры: «Шишки, желуди, орехи», «Сороконожка», «Ведение мяча парами», «Забей в ворота».
21 неделя	21	Как избежать травматизма.	Продолжать знакомить детей с правилами поведения во время игры, как избежать травматизма; развивать физические качества выносливость, быстроту реакции, точность движений.	1. Разминка. 2.Упражнения: бросать мяч из-за головы двумя руками; бросать мяч по цели на точность попадания; один ребенок бросает мяч, а другой принимает его. Игры: «Подвижная цепь», «Забей гол», «Смена сторон».
22 неделя	22	Как достичь положительных результатов.	Закрепить правила игры; продолжить разучивание тактики защиты и нападения в футболе; как достичь положительных результатов в игре, совершенствовать технику владения мячом во взаимодействии с другими игроками; учить ориентироваться на игровом пространстве; формировать потребность и желание играть в футбол.	1.Разминка. 2.Упражнения: один ребенок ведет мяч ногой, другой улавливает момент и вступает в борьбу за мяч; один ребенок стоит в воротах, другой с 4-5 метров легко ударяет по мячу, тот ловит и бросает обратно. Игры: «Дружные ребята», «Борьба за мяч», «Забей в ворота», «С двумя мячами».
23 неделя	23	Соревнования	Продолжать закреплять правила игры в футбол, совершенствовать технику владения мячом; приучать самостоятельно находить выход в создавшейся игровой ситуации. Воспитывать чувство товарищества помнить о законе всех игр: «Один за всех, и все - за одного».	1. Разминка. 2.Упражнени: бег прямо и спиной вперед; игра в парах, удар по неподвижному мячу; удар по неподвижному мячу с разбега (чей мяч дальше). Игры: «Пингвины с мячом», «Футбол».

#### Задачи обучения бадминтон:

- ✓ Познакомить детей со свойствами волана, ракеткой, историей возникновения игры в бадминтон.
- ✓ Разучить правила игры в бадминтон.

- ✓ Разучить игры с воланом, способы действия с ракеткой; учить отражать волан, брошенный воспитателем, играть вдвоем со взрослым.
- ✓ Закрепить действия с воланом и ракеткой: учить играть через сетку, свободно передвигаясь по площадке, использовать разнообразные удары ракеткой (справа, слева, сверху, снизу) в зависимости от игровой ситуации; разучить способы подачи волана.
- ✓ Развивать смекалку, сообразительность, согласованность движений.
- ✓ Воспитывать увлеченность игрой, желание играть самостоятельно, уверенность в своих силах.

Неделя №	№ занятия	Тема	Программные задачи	Методические приемы
24 неделя	24	Кто знает, что значит слово «волан»?	Познакомить детей со свойствами волана, историей возникновения игры в бадминтон; дать возможность осознать физические качества волана: вес, объем, быстроту полета, способствовать развитию глазомера, координации движений.	1.Разминка. 2.Упражнения: вытянуть руки вперед, переложить волан из правой руки в левую, из левой в правую; вытянуть руки вперед вверх и переложить волан из руки в руку; подбросить волан вверх и поймать обеими руками. Игры: «Выбивной», «Пронзи кольцо», «Подбрось, поймай, падать не давай».
25 неделя	25	Откуда к нам пришел бадминтон? Чтобы волан летал...	Продолжить знакомство детей с историей возникновения игры в бадминтон, разучить игры с воланом, учить отражать волан, брошенный воспитателем. Познакомить детей с ракеткой, научить правильно ее держать, разучить игры и способы действия с ракеткой; продолжать учить отражать волан ракеткой ( по одному и в парах) жонглирование и перебрасывание в парах.	1.Разминка. 2. Упражнения: подбросить волан вверх, хлопнуть в ладоши и поймать его; подбросить волан вверх, повернуться вокруг своей оси на 360 градусов и поймать его. Игры: «Передвинь флажок», «Волан навстречу волану», « Чье звено быстрее выложит фигуру из воланов».  Подбросить волан вверх и поймать его правой-левой рукой; научить правильно брать и держать ракетку правой и левой рукой; имитация разных движений ракеткой (без волана). Игры: «Волан в круг», «Ловкий рапирист», «Удочка».
26 неделя	26	Как правильно подать волан?	Продолжать учить детей правильно держать ракетку, закрепить способы подачи волана; упражнять в свободном перемещении по площадке; закрепить правильную стойку при подаче волана.	1.Разминка. 2.Упражнения: ударить ракеткой по подвешенному на веревке волану (высоту волана следует периодически менять); отбить волан ракеткой вверх продвигаясь вперед; отбить волан ракеткой вверх стоя в кругу. Игры: «Попади в круг», «Подбей

				волан», «Тир».
27 неделя	27	Игра в паре на площадке (один на один)	Продолжать учить играть в бадминтон, свободно передвигаясь по залу; использовать разнообразные удары ракеткой (справа, слева, сверху, снизу) в зависимости от игровой ситуации; способствовать развитию глазомера, координации, согласованности движений.	1. Разминка. 2. Упражнения: дети становятся по двое и перебрасывают волан друг другу, не давая ему упасть на пол; Вначале один ребенок подает волан, а другой отбивает, затем они меняются местами. Игры: «За двумя зайцами», «Ложись», Подбрось, поймай, падать не давай».
28 неделя	28	Диагностика	Определение уровня развития физических качеств и степень физической подготовленности.	1. Разминка. 2. Мониторинг физического развития детей по методике оценки физической подготовленности дошкольников Н.Лесковой, Л.Г.Ноткиной.
29 неделя	29	Спортивные игры-соревнования.	Совершенствовать двигательные умения и навыки которыми овладели на занятиях. Развивать быстроту, силу, выносливость, двигат. самостоятельность, совершенствовать умения и навыки.	1. Разминка. 2. Спортивные игры-соревнования: «Найди свой цвет» «Вышло солнышко из речки» «Три мяча» «Перекажи быстрее» «Дойди не урони». «Будь ловким» «Кто быстрее» «Меткие стрелки» «По кочкам», «Туннель с мячом»
30 неделя	30	Игры-эстафеты.	Закреплять двигательные умения и навыки через игры-соревнования; воспитывать дружеские взаимоотношения.	1. Разминка. 2. Игры-эстафеты: «Передал - садись» «Чье звено быстрее соберется» «Серпантин» «Дружные ребята» «Ловкие ребята».

4.2. **Мониторинг** освоения детьми программного материала по физическому развитию и физической подготовленностью детей дошкольного возраста:

Кружок «ЗДОРОВЯЧОК» МБДОУ Детский сад №12 «Золотой ключик» (октябрь) (май).  
Год обучения \_\_\_\_\_ Учебный год \_\_\_\_\_

№	Ф.И. ребёнка	Бег		Челночный бег		Бросок мяча		Ходьба	
		Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.
1									

Дети оцениваются по следующим уровням развития: «3» - высокий, «2» - средний, «1» - низкий.

**Модифицированная методика оценки физической подготовленности дошкольников Н. Лесковой, Л.Г. Ноткиной.**

**График проверки:**

**Сентябрь** – первичная.

**Май** - итоговая

**Показатели бега** бег на скорость (10 метров)

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
5	М	<	3,1	>
	Д	<	3,2	>
6	М	<	2,9	>
	Д	<	3,1	>
7	М	<	2,8	>
	Д	<	2,9	>

бег на скорость (30 метров)

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
5	М	8,3-7,9	8,4-9,2	9,3-10,0
	Д	8,8-8,3	8,9-9,2	9,3-10,2
6	М	7,6-7,5	7,7-8,2	8,3-8,5
	Д	8,2-7,8	8,3-8,8	8,9-9,2
7	М	7,2-6,8	7,3-7,5	7,6-8,0
	Д	7,5-7,3	7,6-7,9	8,0-8,7

**Методика обследования**

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо. 2. руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед – внутрь. 3. Быстрый вынос бедра маховой ноги. 4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах. 5. Прямолинейность, ритмичность бега.

**Предварительная работа:**

До проведения проверки движений инструктор размечает беговую дорожку; до линии старта и после линии финиша должно быть 5-6 метров. В конце беговой дорожки помещается яркий ориентир (флажок, натянутая лента и т.д.)

Инструктор знакомит детей с командами («На старт», «Внимание», «Марш»), правилами выполнения задания: начинать бег строго по сигналу, возвращаются к линии старта только по краю беговой дорожки.

Целесообразно организовывать бег парами: в этом случае появляется элемент соревнования, повышающий интерес, мобилизующий силы детей.

Даются две попытки с интервалом отдыха 2-3 мин. Фиксируется лучший результат.

Методика: Г. Лескова, Н. Ноткина

### Челночный бег (3\*10 м) сек.

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
5	М	<	11,3	>
	Д	<	11,6	>
6	М	<	11,2	>
	Д	<	11,3	>
7	М	<	9,7	>
	Д	<	10,1	>

### Методика обследования

2. Широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце при движении по прямой и частыми шагами на поворотах. Перед сменой направления шаги становятся более частыми и короткими, колени согнуты, чтобы сохранить равновесие. Движения рук естественные, помогающие движению по прямой и на повороте.

#### Предварительная работа:

До проведения проверки движений инструктор размечает беговую дорожку; (3\*10 м) до линии старта и после линии финиша должно быть 5-6 метров. В начале и в конце беговой дорожки помещается яркий ориентир (флажок, конус, модуль и т.д.)

Инструктор знакомит детей с командами («На старт», «Внимание», «Марш»), правилами выполнения задания: начинать бег строго по сигналу, возвращаются к линии старта только по краю беговой дорожки. Целесообразно организовывать бег парами: в этом случае появляется элемент соревнования, повышающий интерес, мобилизующий силы детей.

Даются две попытки с интервалом отдыха 2-3 мин. Фиксируется лучший результат.

«Истоки»: базисная программа развития ребенка – дошкольника

### Бросок набивного мяча (1 кг.) из – за головы, стоя (см.)

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
5	М	>	168,0	<
	Д	>	150,0	<
6	М	>	210,0	<
	Д	>	170,0	<
7	М	>	240,0	<
	Д	>	209,0	<

### Методика обследования

1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки подняты вверх и согнуты так, чтобы предмет находился за головой; 2. податься всем туловищем вперед; 3. туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях; 4. Туловище и ноги выпрямляются, подняться на носки, руки выпрямить вперед – вверх и сделать бросок.

«Истоки»: базисная программа развития ребенка – дошкольника

### Показатели ходьбы

### Старший возраст

1. Хорошая осанка.
2. Свободное движение рук от плеча со сгибанием в когтях.
3. Шаг энергичный, ритмичный, стабильный.
4. Выраженный перекал с пятки на носок, небольшой разворот стоп.
5. Активное сгибание и разгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая)
6. Умение соблюдать различные направления, менять их.

#### 4.3 Требования к уровню подготовки детей 5-7 лет

Виды движений	Воспитанник должен	
	Уметь	Иметь представление
<b>Ходьба</b>	Сохранять правильную непринужденную осанку на занятиях, в повседневной жизни. Использовать целесообразные способы ходьбы с учетом грунта и поверхности. Уметь ходить разными способами, включая новые – гимнастическим шагом; ходьба семенящим шагом, широким шагом; ходьба выпадами; дозированная ходьба. Ходьба с закрытыми глазами, ходьба спиной вперед; непрерывная ходьба в течении - 30 – 40 минут.	О критериях оценки правильной ходьбы по характеру ее выполнения (плавная, тяжелая, мягкая, топающая и др.) Ходьба с точками опоры при переменном шаге передней части стопы. Ходьба с пятки более резкая.
<b>Бег</b>	Сохранять беговую осанку, пользоваться приемами ускорения бега; уметь быстро менять направление движения. Бег разными способами в зале и в естественных условиях; бег из разных и. п. включая из положения лежа на животе, руки в упоре; бег спиной вперед по темпу: в быстром 10-3 м; челночный бег в медленном темпе до 3 минут; в среднем темпе 2-2,5 мин. бег в медленном темпе по пересеченной местности 400 м. Бег с увёртыванием.	О целесообразности применения различных способов бега с учетом условий выполнения. Понимать почему нужно бегать легко, от чего зависит легкость бега.
<b>Прыжки</b>	Выполнять правильно все составные элементы прыжков в длину с места: и. п. отталкивание, группировка в фазе полета; для увеличения силы толчка согласовывать движения рук, ног и туловища. В прыжках в длину и в высоту с разбега выполнять слитно все составные элементы. Прыжки на месте с разным положением ног: на одной ноге поочередно; подпрыгивая до предмета, подвешенного на 25-30 см. выше	Понимать, почему в прыжках должно быть мягкое приземление, влияние пружинистых движений в коленях для мягкости приземления. Знать связь между силой толчка и включением в работу различных частей тела.

	<p>поднятой руки ребенка, отталкиваясь двумя ногами с места и одной- с разбега; прыжки с продвижением вперед на 5-6 м. на двух и одной ноге; выпрыгивать вверх из глубокого приседа; прыжки через набивные мячи; прыжки в длину с места; на предметы (высотой-30см.; в высоту с разбега; прыгать через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед; прыгать с обручем).</p>	
<p><b>Бросание и ловля, отбивание и метание</b></p>	<p>Принимать правильное и. п. В зависимости от величины бросаемого предмета: слитно выполнять замах и бросок, пользоваться переносом центра тяжести с одной ноги на другую при замахе и броске, согласовывать движения рук, ног и туловища. Пользоваться разными способами метания с учетом условий выполнения и стоящей задачей.</p>	<p>Знать связь и. п. для ног и захватом предмета одной или двумя руками. Знать принципы названия способов метания и пользоваться точным их названием. Понимать, что замах нужен для увеличения силы броска.</p>
<p><b>Ползание и лазание</b></p>	<p>Выполнять подлезание разными способами быстро, не задевая за препятствия разной высоты. Ползание разными способами по полу, скамейке, по бревну; ползание по скамье, лежа на животе, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пользоваться перекрестной координацией при лазании по гимнастической стенке; перемещение по диагонали: переходить с пролета на пролет наверху, перелезть на противоположную сторону стены. Лазать по канату, шесту, веревочной лестницы.</p>	<p>Понимать зависимость способа подлезания от высоты препятствия, требование к скорости передвижения и собственного роста.</p>
<p><b>Упражнения в равновесии</b></p>	<p>Уметь сохранять и восстанавливать равновесие при перемещении по уменьшенной площади опоры, на шаткой и скользкой опоре. Сохранять устойчивое равновесие в статической позе: стоя на одной линии, приставляя пятку одной ноги к носку другой, стоя на одной ноге.</p>	<p>Иметь представление о позе, при которой равновесие будет устойчивым и сохранить его легче: расставив ноги, согнуть в коленях выполнять балансирующие движения руками.</p>
<p><b>Общеразвивающие упражнения</b></p>	<p>Передавать точное направление при движении различными частями тела; выполнять движения разные по координации: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, поочередные, последовательные, разноименные. Действовать с разным направлением, амплитудой, в разном</p>	<p>Иметь представление о критериях оценки точности передачи направления движения, помнить, что прежде чем действовать, нужно подготовиться. Владеть приёмами выразительности</p>



	темпе. Выполнять движения выразительно, передавая характер.	движений.
--	---	-----------

### Строчные упражнения

- **Повороты:** направо, налево, кругом, переступанием, прыжком.
- **Построения:** самостоятельно и быстро строиться в колонну по одному, в шеренгу, в круг, пары;
- **Перестроения:** перестраиваться из одной колонны в две, три, четыре по ходу движения; из нескольких колонн в один и несколько кругов; перестраиваться в несколько колонн с помощью порядкового счета;
- **Смыкание:** выполнять смыкание и размыкание приставными шагами; делать повороты переступанием.

### Подвижные игры:

- С бегом, подлезанием, лазаньем, прыжками (на двух и одной ноге на месте с продвижением вперед, запрыгиванием, спрыгиванием, перепрыгиванием, прыжки в длину с места), метанием, игры – эстафеты.
- **С бегом:** «Мы -веселые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц», «Сделай фигуру», «Уголки». **С прыжками:** «Удочка», «Кто сделает меньше прыжков?», «С кочки на кочку», «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Классы», «Зайцы и волк».
- **С подлазанием и лазаньем:** «Кто быстрее пробежит к флажку?», «Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Пожарные на учении», «Мыши в кладовой».
- **С метанием:** «Охотники и зайцы», «Сбей мяч», «Охотники и звери», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Чья команда самая меткая?», городки, серсо.

### Игры с элементами спортивных игр:

- **Баскетбол:** Передавать мяч друг другу ( двумя руками от груди, снизу двумя руками, с отскоком от пола), в движении, ловить летящий мяч в движении. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, ускорением и замедлением. Забрасывать мяч в корзину от головы двумя руками.
- **Элементы футбола:** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами; попадать в предметы, забивать мяч с разного расстояния.
- **Элементы бадминтона:** Правильно держать ракетку, перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Для отбивания волана свободно передвигаться по площадке.

### 5. Список средств обучения

1. Технические средства обучения (магнитофон)
2. Учебно-наглядные пособия (плакаты, схемы, таблицы)
3. Физкультурное оборудование в спортивном зале .

6. **Форма подведения итогов** реализации программы: диагностика и спортивные соревнования.

### Список литературы.

1. Адашквичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. - М., Просвещение, 1992.
2. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., ЛИНКА-ПРЕСС, 1993.
3. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! - М., Арктика, 2004.
4. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке.- М., Просвещение, 1986.
5. Шишкина В.А. Движение + движение.- М., Просвещение, 1992.
6. Яковлева В.П. Игры для детей. - М., Физкультура и спорт, 1975.