

**Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение
Поныровский детский сад «Ромашка» Поныровского района Курской области**

Принято: на заседании
педагогического совета
№50 от « 29 » августа 24г.

«Утверждаю»
заведующий д.с. «Ромашка»
_____ В.Г. Калужских
Приказ №50 от «29» августа 2024 г

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Легкая атлетика»
физкультурно-спортивной направленности
Возраст обучающихся: 5 – 7 лет
Срок реализации: 1 год**

Автор-составитель:
Ясько В.Н.
Педагог дополнительного
образования

**п. Поныри
2024г.**

Содержание

		Стр.№
	Пояснительная записка	3
I	1. Целевой раздел	3
	1.1 Направленность общеобразовательной общеразвивающей дополнительной Программы	3
	1.2 Актуальность Программы	3
	1.3 Новизна Программы	4
	1.4 Объём программы.	4
	1.5 Отличительные особенности Программы.	4
	1.6 Адресат программы.	4
	1.7. Уровни освоения общеобразовательной общеразвивающей Программы	4
	1.8 Цель и задачи.	4
	1.9 Принципы и подходы реализации Программы.	5
	1.10 Планируемые результаты.	5
II	2. Содержательный раздел	6
	2.1 Учебно-тематический план первого года обучения детей	6
	2.1.1 Учебно-тематический план второго года обучения детей	9
	2.2 Содержание программы первого года обучения	12
	2.2.1 Содержание программы второго года обучения	18
	2.3 Программа воспитания	21
	2.3.1 Особенности организуемого в ДОУ воспитательного процесса	22
	2.3.2 Цель и задачи воспитания	22
	2.3.3 Физическое и оздоровительное направление воспитания	23
	2.4 Календарный план воспитательной работы	
III	3. Организационный раздел	25
	3.1 Календарный учебный график	25
	3.2 Режим занятий	25
	3.3 Система оценки результатов освоения Программы	25
	3.4 Условия реализации Программы	26
	3.4.1 Организационно – педагогическое условие.	26
	3.4.2 Кадровое условие.	26
	3.4.3 Материально – техническое условие.	26
	3.4.4 Техническое условие.	26
	3.5 Спортивное оборудование.	26
	3.6 Мониторинг	27
	3.6.1 Показатели уровней физического развития (мальчики)	28
	3.6.2 Показатели уровней физического развития (девочки)	29
	3.7 Контрольные нормативы (тестирование)	31
	3.9 Методическое обеспечение (литература)	32

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика» Поныровского детского сада «Ромашка» разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (с изм. От 02.07.2021г) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013, № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013., регистрационный № 30384);
- Федеральным законом 24 июля 1998, № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;
- Письмом Минобрнауки России «Комментарии к ФГОС ДО» от 28 февраля 2014, № 08-249 «Вестник образования» - 2014г. – Апрель. - № 7;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20. «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»// ;
- Конвенцией о правах ребёнка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года - ООН 1990;
- Приказом Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010, № 761 (ред. от 31.05.2011) « Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (зарегистрирован в Минюсте России 6 октября 2010, № 18638);
- Письмом Минобрнауки России от 11. 12. 2006, №06 – 1844 «О примерных требованиях к программе дополнительного образования детей»
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013, № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; - Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014, № 1726 – р).

1.1 Направленность программы: физкультурно-спортивная

1.2 Актуальность Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальна всегда. В системе физического воспитания лёгкой атлетике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья. Занятия по лёгкой атлетике направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость). Движения доставляют детям радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности, упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребёнка.

1.3 Новизна программы

Программа представляет собой стройную гибкую систему, которая позволит научить ребенка чувствовать свое тело и владеть им, получая от этого удовольствие и радость. Программа «Легкая атлетика» может быть представлена как целостная программы теоретико-методологическая система, основанная на личностно – деятельностном подходе, направленная на гармоническое развитие личности ребенка старшего дошкольного возраста.

1.4 Объём программы –1 год.

1.5 Отличительные особенности Программы

В программе выделены оздоровительные, воспитательные, образовательные задачи физического воспитания. Предусматривается охрана жизни и укрепления здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактике негативных эмоций, воспитание положительных нравственно-волевых качеств. Использование на занятиях кружка игр-эстафет и командных игр так же производит большой положительный эффект. Так как данные игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам своей команды, а так же, тем, что от действий каждого игрока зависит победа всей команды. Вследствие этого, дети учатся согласовывать свои действия с действиями своих товарищей, адекватно реагировать на свои победы и победы своих соперников.

1.6. АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ- (контингент для которого разработана программа)

- возраст (старший дошкольный, дети 5-6 лет, 6-7 лет)
- дети с ОВЗ;
- дети, проявляющие выдающиеся способности в определенном виде деятельности;
- одаренные.

1.7. Уровни освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей Программы:

Базовый (5-6 лет; 6-7 лет) - Срок освоения – не менее 1 года (1 ч/нед)

Продвинутый (5-6 лет; 6-7 лет) - Срок освоения – не менее 2 лет (1 ч/нед)

Форма обучения – очная.

1.8. Цель:

Формирование у дошкольников потребности в бережном отношении к своему здоровью, развитию физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Цель программы конкретизируется следующими задачами:

Задачи оздоровительного направления:

1. Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
2. Создавать условия для удовлетворения естественной потребности детей в движении;
3. Заботиться об укреплении стопы и формировании правильной осанки у детей;
4. Дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья детей и их функциональных возможностей

Задачи образовательного направления:

1. Совершенствовать технику выполнения движений

2. Развивать у детей ориентировку в пространстве, чувство равновесия и ритмичности;
3. Стимулировать естественный процесс развития движений и двигательных качеств (быстрота движений, ловкость, координация) у детей;
4. Развивать целенаправленно физические качества
5. Поддерживать стремление детей к улучшению результатов выполнения физических упражнений
6. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации различных форм двигательной активности.

Задачи воспитательного направления:

- Развивать у детей интерес к подвижным играм и физическим упражнениям с использованием разных пособий и предметов;
2. Воспитывать у детей организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности;
 3. Развивать у детей умение играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других;
 4. Побуждать детей к самостоятельному преодолению различных трудностей доступными им способами, прилагая определённые усилия и выдержку;
 5. Воспитывать бережное отношение к собственному здоровью

1.9. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

принцип здоровьесбережения: при организации образовательной деятельности не допускается использование педагогических технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью воспитанников, их психоэмоциональному благополучию.

1.10. Планируемые результаты освоения программы детей 5-6 лет

занимающиеся должны *знать*:

- краткий обзор развития легкой атлетики;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- основы техники бега, прыжка в длину, метания мяча;
- основы общей и специальной физической подготовки легкоатлетов;
- о правилах соревнований;
- *уметь*:
- правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- правильно выполнять технику бега, прыжка в длину, метания мяча вдаль;
- выполнить контрольные нормативы не ниже среднего уровня;
- участвовать в спортивных состязаниях и праздниках детского сада;
- самостоятельно проводить подвижную игру.

Планируемые результаты освоения программы детей 6-7 лет

занимающиеся должны *знать*:

- краткий обзор развития легкой атлетики;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- основы техники бега, прыжка в длину, метания мяча;
- основы общей и специальной физической подготовки легкоатлетов;
- о правилах соревнований;

уметь:

- правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- правильно выполнять технику бега, прыжка в длину, метания мяча вдаль;
- выполнить контрольные нормативы не ниже среднего уровня;
- участвовать в спортивных состязаниях и праздниках детского сада;
- самостоятельно проводить подвижную игру.

II Содержательный раздел

2.1. Учебно-тематический план первого года обучения детей 5-6 лет

№	Тема	Количество часов		
		Теоретическая	Практическая	всего
Бег				
1	Знакомство с понятием – легкая атлетика	0,5	0,5	1
2	Обучение технике бега (с низкого и высокого старта)		1	1
3	Развитие скоростных качеств		1	1
4	Совершенствование техники бега		1	1
Итого:				4
Метание				
1	Инструктаж по технике безопасности	0,5	0,5	1
2	Разучивание техники метания		1	1
3	Совершенствование техники метания		1	1
4	Обучение технике метания		1	1
Итого:				4

Метание				
1	Развитие силовых качеств, применительно к метанию		1	1
2	Совершенствование техники владения мячом - развитие двигательных качеств		1	1
3	Улучшение бросковой подготовленности		1	1
4	Метание мяча на дальность		1	1
Итого:				4
Прыжки				
1	Обучение технике прыжка в длину	0,5	0,5	1
2	Разучивание элементов техники прыжка (разбег, приземление)		1	1
3	Совершенствование техники прыжка		1	1
4	Обучение прыжкам в высоту. Улучшение прыгучести		1	1
Итого:				4
Общеразвивающие упражнения				
1	Специальная физическая подготовка Бег на 10,20,30 метров челночный бег – 2x10, 3x10, 4x10 бег по ломаной линии бег с обеганием расставленных по дистанции предметов бег с максимальной скоростью и преодолением препятствий и собиранием малых предметов, бег с ускорением из разных исходных положений, бег по узкой дорожке, бег по наклонной плоскости вверх, вниз, интервальный с отдыхом в 1 минуту между отрезками, бег с изменением темпа с постепенным увеличением дистанции		0,5 0,5 0,5 0,5 1 1 1 1	0,5 0,5 0,5 0,5 1 1 1

	Итого			6
	Развитие ОФП Разнообразные прыжки со скакалкой; Прыжки на дальность с предварительным установлением длины прыжков; Прыжки на выносливость с максимально возможным числом повторений; Сжимание в ладони теннисного мяча, из различных исходных положений рук; Подбрасывание и ловля мяча вверх, о пол, о стену одной и двумя руками на месте и в движении с хлопками, поворотами и приседаниями; Жонглирование с теннисными мячами; Метание мяча через сетку и в мишень из разных исходных положений (стоя на одном колене, сидя и т.д.) с увеличением расстояния; Метание мешочка с песком и набивного мяча на дальность.		1 1 1 1 1 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1 1 1 1
	Итого			8
1	День прыгуна		0,5	0,5
2	День бегуна		0,5	0,5
3	Оценка физического развития детей		1	1
4	Итоговое занятие		1	1
Итого:				2
Итого:				32

2.1.1. Учебно-тематический план второго года обучения детей 6-7 лет

№	Тема	Количество часов		
		Теоретическая	Практическая	всего
Теоретические занятия				
1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике	0,5	0,5	1
2	Основы техники бега, прыжка в длину, метания мяча вдаль, эстафетного бега, прыжка в высоту		1	1
3	Методика обучения и тренировки легкоатлетов		1	1
4	Совершенствование техники бега		1	1
Итого:				4
<i>Общая физическая подготовка</i>				
<i>Строевые упражнения:</i>				
1			1	1
2	<i>Ходьба</i>		0,5	0,5
3	<i>Подскоки</i>		0,5	0,5
4	<i>Бег</i>		1	1
Итого:				2
<i>Общеразвивающие упражнения</i>				
1	<i>Специальная физическая подготовка</i> Бег на 10,20,30 метров челночный бег – 2x10, 3x10, 4x10 бег по ломаной линии бег с обеганием расставленных по дистанции предметов бег с максимальной скоростью и преодолением препятствий и собиранием малых предметов, бег с ускорением из разных исходных положений, бег по узкой дорожке,			
2				
3		0,5	0,5	0,5
4		0,5	0,5	0,5
5		1	1	1
6		1	1	1
7		0,5	0,5	0,5

8	бег по наклонной плоскости вверх, вниз, интервальный с отдыхом в 1 минуту между отрезками, бег с изменением темпа с постепенным увеличением дистанции		0,5	0,5
	Итого			6
1	Специальная физическая подготовка Пружинистые приседания с последующими максимально быстрыми выпрямлениями и выпрыгиванием вверх или вперед ;		1	1
2	Приседания на носках и полной ступне, приседание на одной ноге "пистолетом";		1	1
3	Прыжки из стороны в сторону с пружинистыми приседаниями;		1	1
4	Прыжки вверх с высоким подниманием бедра "кенгуру".		1	1
5	Прыжки с зажатым между ног мешочком с песком.		1	1
6	Прыжки на двух ногах через 3-5 больших мячей.		1	1
7	Прыжки на небольшие возвышения.		1	1
8	Прыжки с касанием пальцев рук условной отметки или высоко подвешенного предмета.		1	1
	Итого			8

1	Развитие ОФП Разнообразные прыжки со скакалкой;		1	1
2	Прыжки на дальность с предварительным установлением длины прыжков;		1	1
3	Прыжки на выносливость с максимально возможным числом повторений;		1	1
4	Сжимание в ладони теннисного мяча, из различных исходных положений рук;		1	1
5	Подбрасывание и ловля мяча вверх, о пол, о стену одной и двумя руками на месте и в движении с хлопками, поворотами и приседаниями;		1	1
6	Жонглирование с теннисными мячами;		1	1
7	Метание мяча через сетку и в мишень из разных исходных положений (стоя на одном колене, сидя и т.д.) с увеличением расстояния;		1	1
8	Метание мешочка с песком и теннисного мяча на дальность.		1	1
Итого				8
Олимпийский май				
1	День прыгуна		1	
2	День бегуна		1	1
3	Оценка физического развития детей		1	1
4	Итоговое занятие		1	1
Итого:				4
Итого:				32

2.2. Содержание программы 1 год обучения (дети 5-6 лет)

Структура занятий по «Легкой атлетики»

Занятия имеют определённую структуру: начинается с вводной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

Вводная часть по продолжительности занимает 5 минут и имеет собственные задачи: 1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)

2. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

Основная часть занятия занимает 15-20 минут и содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков.

2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Заключительная часть занимает 3-5 минут. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением).

№	Программное содержание	Структура занятия	Материал
Сентябрь			
1	Знакомство с понятием – легкая атлетика	Беседа с детьми Подвижные игры по желанию	Конспект, беседа, атрибуты к играм
2	Обучение технике бега	ОРУ без предметов Специальные беговые упражнения: 1. бег с высоким подниманием колена 2. бег с захлестыванием голени назад 3. бег с ускорением п/и «Ракеты» Бег-реакция на сигнал Заключительный медленный бег, ходьба	Большие обручи по количеству детей

3	Совершенствование техники бега	ОРУ без предметов Упражнения на овладение техникой бега 1. бег с высоким подниманием бедра 2. бег с захлестыванием голени назад 3. бег на прямых ногах 4. бег из разных положений с ускорением (сидя, стоя) п/и «Жмурки» Упражнения на расслабление	
4	Развитие качеств Скоростных	ОРУ без предметов Обучение приемов соревновательного характера 1. Челночный бег 2. Эстафеты (бег с препятствиями) 3. Упражнения на растяжку	Кегли, скамейка, дуги
Октябрь			
1	Инструктаж по технике безопасности	Беседа о технике безопасности в физкультурном зале	
2	Разучивание техники метания	ОРУ с включением упражнений имитирующих элементы метания	Мячи разных размеров по количеству детей
3	Совершенствование техники метания	Метание мячей разных размеров п/и «Не оставайся на полу»	Мячи разных размеров по количеству детей
4	Обучение технике метания	ОРУ без предметов и с предметами: упражнения, развивающие подвижность в плечевых суставах т позвоночнике (прогибание, повороты туловища, отжимание, вращение) правильное исходное положение тела, рук, ног при замахе. Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Охотники и зайцы» Растяжка.	Гантели, Маленькие мячи по количеству детей, вертикальные мишени
Ноябрь			
1	Развитие силовых качеств применительно к метанию	Упражнения с отягиванием: набивные мячи (из положения стоя, сидя, лежа) Броски мячей из-за головы, сплеча, снизу п/и «Мяч капитану» Растяжка	Набивные мячи

2	Совершенствование техники-владение мячом- развитие двигательных качеств.	Ходьба в колонне по одному, бег змейкой с поворотом на сигнал ОРУ с большим мячом 1.Ведение мяча попеременно правой и левой руками 2.перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах, стоя в шеренгах (3м) 3.перебрасывание мяча двумя руками, ловля его после хлопка п/и «Два Мороза» Игра малой подвижности «Пройди бесшумно»	Большие мячи
3	Улучшение бросковой подготовленности	ОРУ с малым мячом 1 метание набивного мяча двумя руками из-за головы 2 перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками 3 метание мячей в горизонтальную цель на очки п/и «Охотники и звери» Игра малой подвижности «Эхо»	Малые мячи
4	Метание мяча на дальность	Упражнения с оттягиванием: набивные мячи (из положения стоя, сидя, лежа) Броски мячей из-за головы, сплеча	Набивные мячи
Декабрь			
1	Обучение техники прыжка	ОРУ с гантелями Полоса препятствий 1 бег на повышенной опоре 2подлезание 3 прыжки (чередовать с отдыхом) Подготовительные элементы: исходное положение, замах, полет, приземление Медленный бег, ходьба	Гантели по количеству детей, гимнастическая скамейка, дуги, обручи, материал для прыжков

2	Разучивание элементов техники прыжка	ОРУ на ходу Серия прыжковых упражнений в чередовании с отдыхом 1 прыжки-ноги в сторону, вместе 2 через канат боком с продвижением вправо, влево. 3 подскоки с ноги на ногу Прыжки в длину с места: исходное положение замах, толчок, приземление	Канат
---	--------------------------------------	--	-------

		п/и «мы веселые ребята»- бег, ловля, увертывание	
3	Совершенствование техники прыжка	ОРУ без предметов на силу гибкость Прыжковая серия: 1 прыжки с ноги на ногу 2.выпрыгивание до предмета 3 боковой галоп п/и «Не попадись» игра малой подвижности «Стоп»	
4	Обучение прыжкам в высоту Улучшение прыгучести	Прыжки в высоту с разбега П/и «Охотники и зайцы» Медленный бег Релаксация	

Январь

1	Бег на 10,20,30 метров	Бег на скорость	
2	челночный бег – 2x10, 3x10,4x10.	Бег на опережение	
3	бег по ломаной линии	Бег на внимательность	
4	бег с обеганием расставленных по дистанции предметов	Бег на внимательность и скорость	

Февраль

1	бег с максимальной скоростью и преодолением препятствий и собиранием малых предметов.	Бег на скорость и ловкость	
2	бег с ускорением из разных исходных положений, бег по узкой дорожке.	Развитие скорости, гибкости	

3	бег по наклонной плоскости вверх, вниз, интервальный с отдыхом в 1 минуту между отрезками.	Развитие выносливости	
4	бег с изменением темпа с постепенным увеличением дистанции.	Бег на выносливость	
Март			
1	Развитие ОФП Разнообразные прыжки со скакалкой; Прыжки на дальность с предварительным установлением длины прыжков;	Пружинистые приседания	Скакалки
2	Прыжки на выносливость с максимально возможным числом повторений; Сжимание в ладони теннисного мяча, из различных исходных положений рук;	Прыжки на выносливость Силовые упражнения	Теннисные мячи
3	Подбрасывание и ловля мяча вверх, о пол, о стену одной и двумя руками на месте и в движении с хлопками, поворотами и приседаниями; Жонглирование с теннисными мячами;	Ловкость рук	Теннисные мячи
4	Метание мяча через сетку и в мишень из разных исходных положений (стоя на одном колене, сидя и т.д.) с увеличением расстояния; Метание мешочка с песком и набивного мяча на дальность.	Совершенствование броска на дальность	Мешочки с песком Набивные мячи
Апрель			
1	Развитие двигательных качеств, скоростносиловых посредством преодоления препятствий	Полоса препятствий: 1 бег по гимнастической скамейке (4 метра) 2 спрыгивание в обозначенное место 3перепрыгивание через «бревно» 4 проползание в «туннель»	Гимнастическая скамейка, «бревно», «туннель»

2	Развитие физических качеств; быстрота, ловкость, выносливость, координация движений	Разминка на все группы мышц п/игра «Перелет птиц», «Ловишки» с ленточками, «Бездомный заяц», «Деньночь» Игра малой подвижности «Водяной»	Атрибуты подвижным играм
3	Воспитание волевых качеств и приобретение опыта участия в соревнованиях	«Малая олимпиада» Соревнования 1 «Кто сильнее (бросок набивного мяча в 1 кг) 2 «Кто дальше»(прыжок в длину с места) 3»Кто быстрее» (челночный бег)	Набивной мяч, мат для прыжков
4	Контрольное занятие – оценка физических качеств, совершенствование скорости, силы, выносливости	ОРУ без предметов «Спортивный турнир» 1 бег челночный 2 прыжки в длину 3 бросок набивного мяча 1 кг Эстафета и полоса препятствий	Гимнастическая скамья, дуги, бревно, мат
Май			
1	День прыгуна	Прыжки в длину с места, с разбега Отметить детей с лучшими результатами	Мат для прыжков
2	День бегуна	Бег на 30 м Челночный бег Поощрение детей, отметить достижения отдельных детей	
3	Оценка физического развития детей	«Кто дальше» 1. метание мешочков на дальность 2. Бросок мяча весом 200 гр.	Мешочки – вес 200г
4	Итоговое занятие	Подвижные игры, игровые упражнения, эстафеты	

2.2.1 Содержание программы 2-ой год обучения (дети 6-7 лет)

Структура занятий по «Легкой атлетике»

Занятия имеют определённую структуру: начинается с вводной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

Вводная часть по продолжительности занимает 5 минут и имеет собственные задачи: 1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)

2. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

Основная часть занятия занимает 20 минут и содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков.

2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Заключительная часть занимает 3-5 минут. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением).

№	Программное содержание	Структура занятия	Материал
Сентябрь			
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях	Беседа о технике безопасности в физкультурном зале	
2	Основы техники бега, прыжки в длину, метания мяча вдаль, эстафетного бега, прыжка в высоту	ОРУ без предметов Специальные беговые упражнения: 1. бег с высоким подниманием колена 2. бег с захлестыванием голени назад 3. бег с ускорением п/и «Ракеты» Бег-реакция на сигнал Заключительный медленный бег, ходьба	Мячи Стойки для прыжков в высоту Маты

3	Методика обучения и тренировки легкоатлетов	Беседа о правилах проведения соревнований; Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метание) п/и «Жмурки» Упражнения на расслабление	
4	Совершенствование техники бега	ОРУ без предметов Обучение приемов соревновательного характера 1 Челночный бег 2. Эстафеты (бег с препятствиями 3. Упражнения на растяжку	Кубики, Эстафетные палочки

Октябрь

1	Строевые упражнения	Перестроение из колонны по одному в колонну по 2,3	
2	Ходьба	На носках, пятках, в полу-приседе, в полно приседе.	
3	Подскоки	На двух ногах, на одной	
4	Бег	Бег на выносливость	

Ноябрь

1	Развитие ОФП Бег на 10,20,30 метров	Бег на скорость	
2	Челночный бег – 2x10, 3x10,4x10.	Бег на опережение	
3	Бег по ломаной линии	Бег на внимательность	
4	Бег с обеганием расставленных по дистанции предметов	Бег на внимательность и скорость	

Январь

1	Пружинистые приседания	На одной и двух ногах	
2	Приседания на носках и полной ступне	Приседание их различного положения тела	
3	Прыжки из стороны в сторону	ОРУ без предметов на силу гибкость Прыжковая серия: 1 прыжки с ноги на ногу 2.выпрыгивание до предмета 3 боковой галоп	

		п/и «Не попадись» игра малой подвижности	
4	Прыжки вверх с высоким подниманием бедра	Прыжки в высоту с разбега П/и «Охотники и зайцы» Медленный бег Релаксация	
Февраль			
1	Совершенствование техники прыжка Прыжки с зажатыми между ног мешочками с песком	Разбег, отталкивание, приземление	Мешочки с песком
2	Прыжки на двух ногах через 3-5 больших мячей.	Прыжки с места, прыжки с разбега	Большие мячи
3	Прыжки на небольшие возвышения. Улучшение прыгучести	Прыжки с места, прыжки с разбега	
4	Прыжки с касанием пальцев рук условной отметки или высоко подвешенного предмета	Прыжки с различным уровнем подвешенного предмета	Стойка и флажок

Март			
1	Прыжки со скакалкой	Прыжки на двух ногах вперед, назад, подскоками, на одной и другой ноге	Скакалки
2	Прыжки на дальность с установлением длины прыжков	Разбег, отталкивание, приземление	Маты
3	Прыжки на выносливость с максимально возможным числом повторений	Стоя, из упора присев	
4	Сжимание в ладони теннисного мяча, из различных исходных положений рук	Сжимание мяча правой и левой руками, снизу, сверху. Силовые упражнения	Теннисные мячи
Апрель			
1	Упражнения с мячом	Подбрасывание и ловля мяча вверх, о пол, о стену одной и двумя руками на месте и в движении с хлопками	Мячи
2	Упражнения с теннисным мячом	Жонглирование с теннисным мячом	Теннисные мячи

3	Метание мяча	Метание мяча через сетку и в мишень из разных исходных положений	Мячи
4	Метание мешочка с песком большого мяча	Метание мяча из различных исходных положений	Мешочки с песком, мчи
Май			
1	День прыгуна	Прыжки в длину с места, с разбега Отметить детей с лучшими результатами	Мат для прыжков
2	День бегуна	Бег на 30 м Челночный бег Поощрение детей, отметить достижения отдельных детей	
3	Оценка физического развития детей	«Кто дальше» 1. метание мешочков на дальность 2. Бросок мяча весом 200 гр.	Мешочки – вес 200г
4	Итоговое занятие	Подвижные игры, игровые упражнения, эстафеты	

2.3. Рабочая программа воспитания

Пояснительная записка

Программа воспитания является обязательной частью основных образовательных программ.

программа воспитания образовательных организаций должны включать в себя четыре основных раздела:

раздел «Особенности организуемого в школе воспитательного процесса»

раздел «Цель и задачи воспитания»

раздел «Виды, формы и содержание деятельности»

раздел «Основные направления самоанализа воспитательной работы»

2.3.1 ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗУЕМОГО В ДОУ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Процесс воспитания в образовательной организации основывается на следующих принципах взаимодействия педагогических работников и обучающихся:

неукоснительное соблюдение законности и прав семьи и обучающегося, соблюдения конфиденциальности информации об обучающемся и семье, приоритета безопасности обучающегося при нахождении в образовательной организации;

ориентир на создание в образовательной организации психологически комфортной среды для каждого обучающегося и взрослого, без которой невозможно конструктивное взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

2.3.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ВОСПИТАНИЯ

Современный национальный воспитательный идеал – это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укорененный в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) формулируется общая **цель воспитания** в дошкольной организации – **личностное развитие обучающихся**.

В воспитании обучающихся старшего дошкольного возраста (**уровень первого образования**) таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Выделение данного приоритета связано с особенностями обучающихся старшего дошкольного возраста:

быть любящим, послушным и отзывчивым ребёнком;

уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для обучающегося домашнюю работу, помогая старшим;

быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;

знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;

беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоемы);

проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;

стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;

быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;

соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;

уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться

устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;

быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

2.3.3. Физическое и оздоровительное направление воспитания

Ценность – здоровье. Цель данного направления – сформировать навыки здорового образа жизни, где безопасность жизнедеятельности лежит в основе всего. Физическое развитие и освоение ребенком своего тела происходит в виде любой двигательной активности: выполнение бытовых обязанностей, игр, ритмики и танцев, творческой деятельности, спорта, прогулок. Задачи по формированию здорового образа жизни:

- обеспечение построения образовательного процесса физического воспитания детей (совместной и самостоятельной деятельности) на основе здоровьесберегающих технологий, и обеспечение условий для гармоничного физического и эстетического развития ребенка;
- закаливание, повышение сопротивляемости к воздействию условий внешней среды; укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие двигательных способностей,
- обучение двигательным навыкам и умениям;
- формирование элементарных представлений в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- организация сна, здорового питания, выстраивание правильного режима дня; воспитание экологической культуры, обучение безопасности жизнедеятельности.

Направления деятельности воспитателя:

- организация подвижных, спортивных игр, в том числе традиционных народных игр, дворовых игр на территории детского сада; создание детско-взрослых проектов по здоровому образу жизни; введение оздоровительных традиций в ДОО.

Формирование у дошкольников **культурно-гигиенических навыков** является важной частью воспитания **культуры здоровья**. Воспитатель должен формировать у дошкольников понимание того, что чистота лица и тела, опрятность одежды отвечают не только гигиене и здоровью человека, но и социальным ожиданиям окружающих людей.

Особенность культурно-гигиенических навыков заключается в том, что они должны формироваться на протяжении всего пребывания ребенка в ДОО.

В формировании культурно-гигиенических навыков режим дня играет одну из ключевых ролей. Привыкая выполнять серию гигиенических процедур с определенной периодичностью, ребенок вводит их в свое бытовое пространство, и постепенно они становятся для него привычкой.

Формируя у детей культурно-гигиенические навыки, воспитатель ДОО должен сосредоточить свое внимание на нескольких основных направлениях воспитательной работы: формировать у ребенка навыки поведения во время приема пищи; формировать у ребенка представления о ценности

здоровья, красоте и чистоте тела;

формировать у ребенка привычку следить за своим внешним видом; включать информацию о гигиене в повседневную жизнь ребенка, в игру.

Работа по формированию у ребенка культурно-гигиенических навыков должна вестись в тесном контакте с семьей.

2.4 Календарный план воспитательной работы

Сентябрь	«День Пап».	Семейное состязание.
Октябрь	«Мой весёлый звонкий мяч».	Спортивно-развлекательное мероприятие.
Ноябрь	«Спортивная осень».	Спортивные соревнования.
Декабрь	«Зимние забавы».	Игры на улице.
Январь	«Конкурс поделок из снега».	Новогодние развлечения.
Февраль	«Спортивный квест».	Посвященный «Дню защитников Отечества»
Март	«Малые олимпийские игры».	Мероприятие, посвященное Международному женскому дню.
Апрель	«Зарница».	Военно- спортивное состязание.
Май	«День спортивной семьи».	Мероприятие, посвященное Дню Семьи.

III Организационный раздел ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

3.1. Календарный график

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения (базовый)	15 сентября 2024г	31 мая 2025г.	32	32	32	1 раз в неделю по 1 часу
2 год обучения (продвинутый)	15 сентября 2024г	31 мая 2025г.	32	32	32	1 раз в неделю по 1 часу

3.2 Режим занятий: 1 раза в неделю продолжительность 1 академический час (25 минут для детей старших групп (5-6 лет.); 30 мин для подготовительных групп (6-7 лет). согласно требованиям (СанПиН 2.4.3648-20) в период с 15 сентября по 31 мая .

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	15.55-16.25 гр. «Боровички» 16.25-16.55 гр. «Васильки»		15.50-16.20 гр. «Цветики»	

3.3. Система оценки результатов освоения Программы

Особенность психомоторной одаренности в дошкольном возрасте требует специального подхода к ее диагностики. Важно выявить не физическую подготовленность детей, а действительные психомоторные способности (совокупность свойств и качеств) как важную составляющую в структуре психомоторной одаренности. На первое место здесь выступают способности в психокоординации, позволяющие ребенку экономно и полноценно использовать резервные силы организма в управлении движениями.

Так же уровень развитие психомоторных способностей определяется по следующим параметрам:

- статическая координация на ограниченной площади опоры;
- динамическая координация на ограниченной площади опоры;
- способность быстро реагировать, выполнять одиночное движение (природная быстрота реагирования);
- способность выполнять действия, требующие ориентировки тела в пространстве; способность воспринимать и запоминать собственные движения, воспроизводить и создавать новые (состояние психомоторной памяти);
- кондиционные способности детей, обеспечивающие физическую подготовленность;

- мотивационная готовность ребенка к двигательной активности; развитие гибкости; силовые способности.

Система оценки результатов освоения программы включает в себя осуществление промежуточной аттестации воспитанников и итоговой аттестации. Порядок проведения промежуточной аттестации воспитанников, итоговой аттестации устанавливается локальным нормативным актом образовательной организации – Положением о приёме контрольных нормативов. Промежуточная аттестация проводится с использованием оценочных материалов, разработанных образовательной организацией самостоятельно.

3.4 Условия реализации Программы

С целью создания оптимальных условий, для формирования интереса у детей к легкой атлетике в дошкольном учреждении созданы условия:

3.4.1. Организационно-педагогические:

Организационно-педагогические условия реализации программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся. Формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся; -участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях; - промежуточная и итоговая аттестация воспитанников.

Наполняемость одной группы: 10-15 человек. Продолжительность одного тренировочного занятия: 30 мин. Объем тренировочной нагрузки в неделю: 1 час (25-30 минут) на 1 группу.

3.4.2. Кадровые. Педагог дополнительного образования

3.4.3. Материально-технические: наличие физкультурного зала

3.4.4. Техническое: Ноутбук, проектор

3.5. СПОРТИВНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ.

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
Мячи маленькие	20
Большие мячи	15
Теннисные мячи	15
Гимнастические маты	4
Секундомер	1
Мешочки 200-300 г.	15
Скакалки	15
Стойки для прыжков высоты	2
Сетка волейбольная	1
Эстафетные палочки	1
Конусы	4

3.6 МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Формы аттестации: беседа, спортивные соревнования, весёлые старты, тестирование.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов – аналитический материал (справка), сертификаты.

Формы предъявления и демонстрация – аналитическая справка по итогам диагностики, презентация.

Устанавливаются следующие типы контроля образовательных достижений слушателей: текущая, промежуточная и итоговая аттестация.

- Текущая аттестация - это система оценки качества усвоения содержания компонентов отдельных занятий или их частей по программам ДПО.
- Промежуточная аттестация - это система оценки качества усвоения слушателями содержания раздела, курса, дисциплины, программы ДПО.
- Итоговая аттестация - это проверка соответствия результатов освоения дополнительной профессиональной программы заявленным целям и планируемыми результатами обучения

МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВ

1. Челночный бег 3 x 10 метров.

Определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Ребенок встает у контрольной линии. По сигналу: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» (в этот момент инструктор включает секундомер) трехкратно преодолевает 10 метровую дистанцию по прямой линии и обратно с касанием пола ладонью в конце линии. Фиксируется общее время бега.

2. Прыжок в длину с места.

Для проведения прыжков создаются необходимые условия, т.е. положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить 3 флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется 3 раза, фиксируется лучшая из попыток.

3. Бег на 30 метров

Длина беговой дорожки должна быть на 5 – 7 метров больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней, на расстоянии 5 – 7 метров, проводится еще одна хорошо видимая с линии старта черта с ярким ориентиром, чтобы избежать замедление ребенком движения на финише. Ребенок по команде: «На старт!», «Внимание!» становится на высокий старт, на слово «Марш!» с максимальной скоростью стремиться добежать до финиша, Время засекается секундомером. Ребенку даются три попытки с отдыхом между ними. Фиксируется лучший результат из трех попыток.

4. Метание набивного мяча массой 1 кг способом из-за головы двумя руками, стоя.

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше. При этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола (земли). Ребенок совершает 2 броска подряд. Фиксируется лучший результат.

5. Бег на дистанцию 10 метров.

Тест позволяет оценить скоростные качества ребенка и его реакцию. Ребенку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задания лучше выполнять в условиях соревнования. Ребенок по команде: «На старт!», «Внимание!» становится на высокий старт, по команде «Марш!» с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. Время засекается секундомером. После отдыха (не менее 5 минут) предложить ребенку еще одну попытку. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

6. Приседание

По команде «Приготовиться!» ребенок принимает положение «Основная стойка». По команде «Начали!» ребенок выполняет приседания, вытягивая руки вперед. Количество приседаний фиксируется по секундомеру. Время на выполнение упражнения 10 секунд.

7. Метание теннисного мяча.

1. Исходное положение:

- стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая – впереди, правая на носке; - правая рука с предметом на уровне груди, локоть вниз.

2. Замах:

- поворот вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела, левую – на носок;
- одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести ее вверх – назад – в сторону;
- перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута – «положение натянутого лука».

3. Бросок:

- продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить;
- хлещущим движением кисти бросить предмет вперед
– вверх; - сохраняя заданное направление полета предмета.

4. Заключительная часть: шаг вперед (или приставить правую ногу), сохраняя равновесие.

3.6.1 Показатели уровней физического развития (мальчики, 5 – 7 лет)

Контрольные упражнения (тесты)	Результат		
	5 лет	6 лет	7 лет
Челночный бег 3 x 10 м (сек)	Высокий: 11.1 и менее Средний: 11.1 - 12.8 Низкий: более 12.8	Высокий: 9.9 и менее Средний: 9.9 – 12.2 Низкий: более 12.2	Высокий: 9.5 и менее Средний: 9.5 – 9.8 Низкий: более 9.8

Прыжок в длину с места (см)	Высокий: 110 и более	Высокий: 120 и больше	Высокий: 123 и более
	Средний: 100 - 110 Низкий: менее 100	Средний: 116 - 120 Низкий: меньше 116	Средний: 117 - 123 Низкий: менее 117
Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы, (см).	Высокий: 270 и более Средний: 187 - 270 Низкий: менее 187	Высокий: 303 и более Средний: 221 – 303 Низкий: менее 221	Высокий: 360 и более Средний: 242 360 Низкий: менее 242
Бег на 10 метров (сек)	Высокий: 2.5 и менее Средний: 2.7 – 2.5 Низкий: более 2.7	Высокий: 2.2 и менее Средний: 2.5 – 2.2 Низкий: более 2.5	Высокий: 2.0 и менее Средний: 2.2 – 2.0 Низкий: более 2.2
Бег на 30 метров (сек).	Высокий: 7,9 и менее Средний: 9.5 – 7.9 Низкий: более 9.5	Высокий: 7.6 и менее Средний: 8.6 – 7.6 Низкий: более 8.0	Высокий: 7.0 и менее Средний: 8.0 – 7.0 Низкий: более 8.0
Приседание, количество раз за 10 сек.	Высокий: 16 и более Средний: 14 - 16 Низкий: менее 14	Высокий: 18 и более Средний: 16 – 18 Низкий: менее 16	Высокий: 20 и более Средний: 18 - 20 Низкий: менее 18
Метание теннисного мяча, правой рукой (м) левой рукой (м)	Высокий: 7 и более Средний: 5 - 7 Низкий: менее 5 Высокий: 6 и более Средний: 4 - 6 Низкий: менее 4	Высокий: 9 и более Средний: 6 - 9 Низкий: менее 6 Высокий: 8 и более Средний: 5 – 8 Низкий: менее 5	Высокий: 12 и более Средний: 10 - 12 Низкий: менее 10 Высокий: 9 и более Средний: 7 - 9 Низкий: менее 7

3.6.2 Показатели уровней физического развития (девочки, 5-7 лет)

Контрольные упражнения (тесты)	Результат:		
	5 лет	6 лет	7 лет

Челночный бег 3 x 10 м (сек)	Высокий: 11.2 и менее Средний: 12.9 – 11.2 Низкий: более 12.9	Высокий: 10.0 и менее Средний: 11.3 – 10.0 Низкий: более 11.3	Высокий: менее 9.9 Средний: 10.0 – 9.9 Низкий: более 10.0
Прыжок в длину с места, (см)	Высокий: 104 и более Средний: 95 - 104 Низкий: менее 95	Высокий: 119 и выше Средний: 110 - 119 Низкий: менее 110	Высокий: 123 и более Средний: 111 – 123 Низкий: менее 111
Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы, (см).	Высокий: 221 и более Средний: 138 -221 Низкий: менее 138	Высокий: 256 и более Средний: 156 - 256 Низкий: менее 156	Высокий: 311 и более Средний: 193 – 311 Низкий: менее 311
Бег на 10 метров, (сек)	Высокий: 2.7 и менее Средний: 2.8 – 2.7 Низкий: более 2.8	Высокий: 2.4 и менее Средний: 2.7 – 2.4 Низкий: более 2.7	Высокий: 2.2 и менее Средний: 2.4 – 2.2 Низкий: более 2.4
Бег на 30 метров (сек).	Высокий: 8.3 и менее Средний: 9.8 – 8.3 Низкий: более 9.8	Высокий: 7.7 и менее Средний: 8.9 – 7.7 Низкий: более 8.9	Высокий: 7.4 и менее Средний: 8.7 – 7.4 Низкий: более 8.7
Приседание, количество раз за 10 сек.	Высокий: 16 и более Средний: 14 -16 Низкий: менее 14	Высокий: 18 и более Средний: 16 - 18 Низкий: менее 16	Высокий: 20 и более Средний: 18 – 20 Низкий: менее 18
Метание теннисного мяча, (м) Правой рукой Левой рукой	Высокий: 6 и более Средний: 4 – 6 Низкий: менее 4 Высокий: 5 и более Средний: 3 – 5 Низкий: менее 3	Высокий: 8 и более Средний: 6 – 8 Низкий: менее 6 Высокий: 6 и более Средний: 4 – 6 Низкий: менее 4	Высокий: 10 и более Средний: 8 – 10 Низкий: менее 8 Высокий: 8 и более Средний: 6 – 8 Низкий: менее :

3.7. Контрольные нормативы (тесты)

Определяемые способности	Контрольные упражнения (тесты)	Возраст, пол детей	5 лет	6 лет	7 лет
Координационная	Челночный бег 3 x 10 м, сек.	Мал.	>12,8- 11,1<	>12,2- 9,9<	>9,8- 9,5<
		Дев.	>12,9- 11,2<	>11,3- 10,0<	>10,0- 9,9<
Скоростно - силовая	Прыжок в длину с места, см.	Мал.	<100 - 110>	<116 - 120>	<117 - 123>
		Дев.	<95 - 104>	<110 - 119>	<111 - 123>
Силовая	Метание набивного мяча, массой 1 кг.	Мал.	<187 - 270>	<221 - 303>	<242 - 360>
		Дев.	<138 - 221>	<156 - 256>	<193 - 311>
Ловкость	Бег на 10 м, сек.	Мал.	>2,7 - 2,5<	>2,5 - 2,2<	>2,2 - 2,0<
		Дев.	>2,8 - 2,7<	>2,7 - 2,4<	>2,4 - 2,2<
Быстрота	Бег на 30 метров	Мал.	>9,5 – 7,9<	>8,4 – 7,6<	>8,0 – 7,0<
		Дев.	>9,8 – 8,3<	>8,9 – 7,7<	>8,7 – 7,4<
Скоростно - силовая	Приседание, количество раз за 10 сек.	Мал., дев.	14 - 16	16 - 18	18 - 20
Силовая	Метание теннисного мяча, м (пр. рук.)	Мал.	<5 – 7>	<6 – 9>	<10 – 12>
		Дев.	<4 - 6>	<6 - 8>	<8 - 10>

	Метание теннисного мяча, м (лев. рук.)	Мал.	<4 – 6>	<5 - 8>	<7 - 9>
		Дев.	<3 - 5>	<4 - 6>	<6 - 8>

3.9 Список литературы

1. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура «Просвещение».
 2. Галанов А.С., Развивающие игры для малышей. – М.: Аст-Пресс книга, 2011.
 3. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
 4. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. М. Просвещение, 1983
 5. Использование народных игр на уроках физической культуры при трехчасовой учебной нагрузке. Методическое пособие для учителей начальных классов. / Под ред. О.И. Артёменко. Серия «Библиотека Федеральной программы развития образования». – М.: Изд. Дом «Новый учебник», 2003.
 6. Кобринский М. Е. Учебник легкая атлетика «Тесей» 2005.
 7. Логинова В.И., Бабаева Т.И., Тонкина Н.А. Детство: программа развития и воспитания детей в детском саду/ Под ред. Т.И. Бабаевой, З.А. Михайловой, Л.М. Гурович: Изд. 3-е, переработанное.-СПб.: Детство-Пресс, 2004.
 8. Лях В. И. Программа по физкультуре Москва «Просвещение», 2001.
 9. Макаров А.Н., Сирис П.З., Теннов В.П. «Легкая атлетика». – Просвещение, 1990.
 10. Пензулаева Л.И., Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2011.
 11. Рунова М.А., Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика-Синтез, 2004.
 12. Сивачева Л.Н. Физкультура- это радость. – СПб.: Детство Пресс, 2003.
 13. Школа легкой атлетики, под ред. А. В. Коробова, 2 изд., М., 1998.
 14. <http://www.fizkult-ura.ru/node/32412>
 15. <http://childish.fome.ru/main-2.html>
1. Курочкина Н.А. Бегаем, прыгаем, метаем: наглядно-дидактическое пособие. – СПб.: Детство-пресс. 2010.
 2. Нищева Н.В. Серии картинок для обучения старших дошкольников ОРУ. Выпуск 2: альбом. – СПб.: Детство-пресс. 2010.
 3. Нищева Н.В. Учимся быть здоровыми: наглядно-дидактическое пособие. – СПб.: Детство-пресс. 2010.
 4. Солнцева О.В. Дошкольник в мире игры. Сопровождение сюжетных игр детей. – СПб.: Русь. 2010.
 5. Финкельштейн Б.Б. Давайте вместе поиграем: комплект игр. – СПб.: Корвет. 2011.