

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
Центр развития ребенка-детский сад № 31
г.Яровое Алтайского края

СОГЛАСОВАНО
Управляющим советом
МБДОУ ЦРР-д/с № 31
(протокол № 4 от
01.09.2022г.)

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБДОУ ЦРР- д/с № 31
(протокол № 1 от 31.08.2022г.)

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МБДОУ ЦРР – д/с № 31
Н.М.Кулишенко
Приказ № 94 от 01.09.2022г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Здоровейка»
Возраст детей: 5-6 лет.
Срок реализации: 1 год.

Автор-составитель:
Удовенко Юлия Ивановна

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	3
1.1.Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты.....	5
1.3. Содержание программы	6
2. Комплекс организационно - педагогических условий.....	10
2.1. Календарный учебный график.....	10
2.2. Условия реализации программы.....	10
2.3. Оценочные материалы.....	11
2.4. Методические материалы.....	12
2.5. Список литературы.....	13

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 15.05.2020 № 236 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам дошкольного образования».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями и дополнениями от 5 сентября 2019 г., 30 сентября 2020 г.
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Актуальность:

Организация в образовательных учреждениях дополнительного образования детей физкультурно-спортивных кружков – одно из перспективных направлений работы по формированию здорового образа жизни, привлечению детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

Жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. В детстве закладывается фундамент здоровья и формируются некоторые важные черты личности. Успех в любой деятельности во многом определяется физическим состоянием ребенка. Детский организм остро реагирует на незначительные отклонения от нормы в окружающей среде, что связано с его развитием и недостаточной функциональной зрелостью отдельных органов и систем. Связи между соматическими и психическими процессами более тесные, чем у взрослых. Поэтому решение многих педагогических задач должно осуществляться с обязательным учетом физических возможностей и состояния ребенка.

Все родители мечтают, чтобы их дети были здоровыми, красивыми, умными, добрыми. В целях достижения у детей запаса прочности здоровья, развития двигательных способностей, улучшения физической подготовленности была разработана программа «Здоровей-ка».

Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, в нее включены игровые упражнения и игры, направленные на профилактику нарушений осанки, укрепление мышечного корсета, профилактики плоскостопия, а также упражнения, направленные на развитие обще - физической подготовки детей.

Принципы и подходы:

Учебный материал подобран таким образом, что дети приобретают навыки в различных упражнениях, идет определенное развитие физических качеств, идет развитие мышц спины и стопы.

Программа направлена на повышение обще - физической подготовки детей, а также на формирование правильной осанки и профилактики развития плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста.

С рождения до семи лет у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия. Всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития. Болезненный, физически плохо развитый ребенок обычно отстает от здоровых детей в учебе: у него хуже память, внимание, он быстрее утомляется. Физическая слабость вызывает также и самые различные расстройства в деятельности организма. Не только ведет к понижению способностей, но и расшатывают волю ребенка. Занятия по физическому воспитанию решают, как общие, так и коррекционные задачи. В занятия включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений (метание, ходьба, бег, лазание, ползание, прыжки). Забота о здоровье детей дошкольного возраста складывается из создания условий, способствующих благоприятному функционированию и совершенствованию физических возможностей воспитанников. Разучивание физических упражнений, игр, овладение детьми ОВД направлено не только на развитие и укрепление организма. Особое внимание уделяется реализации принципа осознанности при овладении движениями, выработке умения рационально пользоваться движениями для решения двигательных задач с учетом условий жизни и игр, а также для развития способностей детей.

Обучение включает в себя следующие основные предметы:

- обучение детей приемам укрепления правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития мелкой моторики рук.

Вид ДООП:

Модифицированная программа – это программа, в основу которой положена примерная (типовая) программа либо программа, разработанная другим автором, но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов.

Направленность ДООП:

Физкультурно-спортивная.

Адресат ДООП:

Программа рассчитана на детей 5 - 6 лет и направлена на охрану жизни и укрепление здоровья, полноценное физическое развитие, формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, на освоение культурно-гигиенических навыков, воспитание привычек к упорядоченному ритму жизни.

Психолого-педагогические особенности детей

Возрастные особенности детей 5-6 лет благоприятны для достижения хорошего физического развития и укрепления здоровья. Старшим дошкольникам доступно овладение новыми сложными формами движений, а также совершенствование некоторых элементов их техники. Дети достигают сравнительно высоких результатов в выполнении движений, способны совершать их в различном темпе, амплитуде, проявляя значительные скоростно-силовые возможности и выносливость. Дети овладевают различными движениями и упражняются в них осознанно.

Срок и объем освоения ДООП:

1 год, 36 занятий, из них:

- «Стартовый уровень» - 1 год, 36 занятий.

Форма обучения:

Очная.

Особенности организации образовательной деятельности:

Одновозрастная группа.

Режим занятий:

Таблица 1.1.1

Режим занятий	
Предмет	Стартовый уровень
Формирование двигательных навыков	25 минут в неделю; 36 занятий.

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель:

Формирование у воспитанников подготовительного дошкольного возраста основ здорового образа жизни, содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма, совершенствовать функции и закаливания организма детей, формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку.

Задачи:

Личностные:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей.

Образовательные (предметные):

- дать представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- обучить осознанному владению движениями при выполнении физических упражнений.

Воспитательные

- Приобщить к подвижным играм, использовать их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- Воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействовать развитию психических процессов (воображения, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Ожидаемые результаты:

Таблица 1.2.1

Ожидаемые результаты

	Стартовый уровень
Знать	основные виды спорта, снаряды и инвентарь, правила техники безопасности во время занятий.
Уметь	осознанно выполнять движения во время физических упражнений.
Владеть	владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; культурой движений.

Предполагается, что у воспитанников, занимающихся по дополнительной программе общей физической подготовки будут:

- развиты основные физические качества, координационные и ритмические способности, гибкость, ловкость, выносливость, чувство динамического равновесия;
- овладеют системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- сформирована культура движений, правильная осанка, потребность в здоровом образе жизни;
- обогащен двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- сформированы такие качества личности как организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность.

1.3. Содержание программы «Формирование двигательных навыков»

Стартовый уровень (1 год обучения)

Учебный план

Таблица 1.3.1

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество занятий		
		Всего	Теория	Практика
1	Формирование двигательных навыков	36	6	30

1.1	Вводное занятие	2	1	1
1.2	Обще - физическая подготовка	20	3	17
1.3	Профилактика нарушений осанки и профилактика нарушений плоскостопия	7	1	6
1.4	Массаж мячом	7	1	6
	Итого:	36	6	30

Содержание учебного плана

1. Формирование двигательных навыков

1.1. Вводное занятие

1.2. Обще - физическая подготовка

1.3. Профилактика нарушений осанки и профилактика нарушений плоскостопия

1.4. Массаж мячом

№	Тема	Содержание	Кол-во часов	Дата
1-2	Вводное занятие «Будем здоровы»	Введение в тему. Знакомство с правилами поведения в зале. Диагностика физических показателей.	2	сентябрь
3-4	Обще - физическая подготовка «Самый сильный»	Упражнения на укрепления мышц верхнеплечевого пояса, мышц спины и брюшного пресса.	2	сентябрь
5-6	Обще -физическая подготовка «Самый быстрый»	Бег 30 метров. Бег с высокого старта.	2	октябрь
7-8	Обще -физическая подготовка «Самый гибкий»	Упражнения на гибкость, сидя на полу. Туловище положить на ноги.	2	октябрь
9-10	Обще -физическая подготовка «Всех дальше»	Прыжки в длину с места. Отталкивание с двух ног.	2	ноябрь
11-12	Обще -физическая подготовка «Кузнечик»	Прыжки в длину с разбега. Отталкивание с одной ноги, приземление на две ноги.	2	ноябрь
13-14	Обще -физическая подготовка «Кто первый»	Бег на выносливость 300 метров. Упражнения на сохранения равновесия.	2	декабрь
15-16	Обще - физическая подготовка «Всех выше»	Прыжки в высоту с разбега. Отталкивание с одной ноги, приземление на две ноги.	2	декабрь
17-18	Обще -физическая подготовка «Переставь кубик»	Челночный бег 3x10.	2	январь
19	Обще -физическая подготовка	Силовая тренировка. Упражнения на тренажерах.	1	январь

	«Силачи»			
20	Обще -физическая подготовка «Самый выносливый»	Медленный бег. Тренировка общей силовой выносливости.	1	февраль
21-22	Обще -физическая подготовка «Всех дальше»	Прыжки в длину с места. Отталкивание двумя ногами.	2	февраль
23-24	Профилактика нарушений осанки «Правильно двигайся»	Упражнения на сохранение правильную осанки при уменьшении площади опоры (тренировка на равновесие и координацию). Упражнения у стенки.	3	март
25-26	Профилактика нарушений плоскостопия «Ходи правильно»	Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев. Сведение и разведение пяток. Захватывание пальцами ног карандаш или палочку.	2	март
27-28	Профилактика нарушений плоскостопия «Раскатаем тесто»	Катание резинового, пластмассового шарика стопами на месте и в движении	2	апрель
29-30-31	Массаж мячом	Массаж кистей массажным мячом.	3	апрель
32-33	Массаж мячом	Массаж ступней массажным мячом.	2	май
34-35	Диагностика уровни подготовленности	Проведение диагностических исследований.	2	май

Способы, формы и методы реализации программы

Вся спортивная работа кружка строится на основе комфортности. Ребенку необходимы позитивные эмоции от общения со сверстниками, от физических упражнений, победы над своим умением, пониманием того, что он делает что-то очень важное для своего здоровья, ощущение результатов.

Вводное занятие:

Знакомство с детьми. Знакомство с правилами техники безопасности на занятиях, формой одежды, с планом работы, с расписанием занятий.

Краткие сведения о строении тела человека.

Развитие координационных способностей

1. Сочетание разных видов ходьбы, с высоким подниманием бедра, в полу приседе, сохраняя правильную осанку.

2. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами.

3. Ходьба по гимнастической скамейке, упор - стоя на коленях, сидя.

4. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручами. Подвижные игры: «точный расчёт», «метко в цель», «мяч водящему», «тише едешь – дальше будешь», «мяч в корзину», «попади в обруч», «день и ночь», «съедобное и несъедобное», и т.д.

Упражнения на развитие быстроты

1. Бег в колонне по одному и по два.

2. Быстрый бег 10—20 м (2—4 раза с перерывами).

3. Челночный бег 3x10 м.
4. Бег на скорость, наперегонки, с ловлей и увертыванием.
5. Прыжки в длину с разбега.
6. Прыжки со скакалкой.
7. Игры на быстроту реакции: «ловишки», «перебежки», эстафеты и т.д.

Упражнения на развитие гибкости

1. Наклоны туловища в разные стороны, ноги не сгибать.
2. Сидя на полу, ноги не сгибая вместе, достать пальцами носки ног.
3. Сидя на полу: ноги вместе, руки — упор сзади, носки оттянуты. Поднять, не сгибая, попеременно правую и левую ноги.
4. Сидя на полу: ноги не сгибая развести как можно шире — наклоны вперед.
5. Упражнение «Ласточка» с помощью воспитателя.
6. Стоя лицом к гимнастической стенке, руки — на перекладине, поднять левую прямую ногу назад, прогнуться, затем правую ногу, делать на два счета.

Профилактика нарушений осанки

Дети дошкольного возраста нуждаются в оздоровительно-профилактической гимнастике, направленной на коррекцию осанки и координацию всего опорно-двигательного аппарата, укрепление мышечного тонуса. Осанка считается нормальной, если голова держится прямо, грудная клетка развернута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах.

Корректирующая гимнастика

Воспитание ощущений нормальной осанки приобретает посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. С этой целью рекомендуется включать в комплекс утренней гимнастики и самостоятельных занятий:

- 1) Упражнения, стоя у зеркала. Ребёнок перед зеркалом несколько раз нарушает осанку и снова с помощью взрослого её восстанавливает, развивая и тренируя мышечное чувство;
- 2) Упражнения у вертикальной плоскости (стена без плинтуса, дверь, фанерный или деревянный щит). Ребёнок становится к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Даются различные динамические упражнения: отведение рук, ног в стороны, поднимание на носки, приседания. Дети выполняют несколько статических упражнений: напряжение мышц — от 3 до 6 сек., расслабление — от 6 до 12 сек.
- 3) Упражнения с предметами на голове (кубики, подушечки, наполненные песком, мелкой галькой, опилками), установленными на темени, ближе ко лбу, способствуют воспитанию рефлекса правильного держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц.

Профилактика нарушений плоскостопия.

Следует проводить и профилактику плоскостопия, так как уплощение стопы нарушает опорную функцию ног, что сопровождается изменением костного скелета таза и позвоночника. Упражнения для профилактики плоскостопия проводятся в начале и в конце комплекса оздоровительной гимнастики.

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия

1. И.п. – сидя на скамейке или стуле, правую ногу вперед. Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка. Повторить 10 раз.
2. То же стоя.
3. И.п. – стоя на наружных сводах стоп. Подняться на носки – вернуться в и.п. Повторить 6-8 раз.
4. И.п. – стоя на наружных сводах стоп. Полуприсед 6-8 раз.
5. И.п. – руки на поясе. Ходьба на наружных сводах стоп 30-60 секунд.
6. И.п. – основная стойка с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху – вернуться в и.п., повторить 10 раз.

7. И.п. – стоя носками внутрь, пятками наружу – подняться на носки - вернуться в и.п., повторить 10 раз.
8. И.п. – стойка ноги врозь, стопы параллельны, руки в стороны, присед на всей ступне - вернуться в и.п., повторить 6-8 раз.
9. И.п. – стоя, правая нога перед носком левой, след в след, подняться на носки. Вернуться в и.п., повторить 6-8 раз. Затем поменять ноги.
10. И.п. – стоя на носках, руки на поясе, стопы параллельны, покачиваться в голеностопных суставах, поднимаясь на носки и опускаясь. Повторить 8-10 раз.
11. И.п. – стоя на носках, повернуть пятки наружу – вернуться в и.п. Повторить 8-10 раз.
12. И.п. – стоя, стопы параллельны, на расстоянии ладони. Сгибая пальцы, поднимать внутренний край стопы. Повторить 8-10 раз.
13. И.п. – стоя, стопы повернуть внутрь, подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить ноги в коленях, вернуться в и.п. Повторить 6-8 раз.

Упражнения с массажным мячом

Массажный мяч – эффективное средство расслабления мышц и снятия последствий стресса, которое можно использовать ежедневно. Пупырчатая поверхность мяча воздействует на нервные окончания, улучшает приток крови и активизирует кровообращение. Закругленные массажные шипы на поверхности мячика воздействуют на биологически-активные зоны кожи головы, туловища и конечностей. Основные сферы его применения – это массаж рефлексорных зон.

Массажный мяч ускоряет капиллярный кровоток, уменьшает венозный застой и повышает кожно-мышечный тонус.

Массажный мяч предназначен для микромассажа и рефлексотерапии кистей рук и ног.

1. Мяч находится между ладоней, пальцы прижаты друг к другу. Массажные движения, катая мяч вперед-назад.
2. Мяч находится между ладоней, пальцы прижаты друг к другу. Круговые движения, катая мяч по ладони.
3. Держа мяч подушечками пальцев, делать вращательные движения вперед (как- будто закручивать крышку).
4. Держа мяч подушечками пальцев, с усилием надавить ими на мяч (4-6 раз).
5. Держа мяч подушечками пальцев, делать вращательные движения назад (как- будто откручивать крышку).
6. Подкинуть мяч 2-мя руками на высоту 20-30 см. и поймать его.
7. Зажать мяч ладонями, пальцы скреплены в замок, локти направлены в стороны. Надавить ладонями на мяч (4-6 раз).
8. Переключивать мяч из одной руки в другую, постепенно увеличивая темп.

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2.1.1

Календарный учебный график

Позиции	Заполнить с учетом срока реализации ДООП
Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	36
Продолжительность каникул	с 01.01. 2023г.- 08.01.2023г. с 01.06.2023г.-31.08.2023г.

Даты начала и окончания учебного года	с 01.09.2022г.--31.05.2023г.
---------------------------------------	------------------------------

2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1

Условия реализации программы

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Материально-техническое обеспечение	Спортивный зал. Тренажеры. Мячи разного диаметра. Гимнастические маты. Гимнастические лестницы. Кегли. Обручи. Ограничители. Флажки. Скакалки. Скамейки. Массажные мячи. Гантели. Секундомер. Наглядные пособия (развивающие, обучающие, презентации).
Информационное обеспечение	Магнитофон
Кадровое обеспечение	Программу реализует 1 инструктор по физической культуре

2.3. Оценочные материалы

Таблица 2.3.1

Оценочные материалы

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Диагностическая методика выявления физических способностей и навыков детей 5-6 лет.	<ul style="list-style-type: none"> Разрабатываются самостоятельно.
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	<ul style="list-style-type: none"> Тестирование

Требования к знаниям и умениям Диагностическая часть

В начале и в конце учебного года проводится диагностика по уровню физической подготовленности дошкольников.

Диагностическая методика выявления физических способностей и навыков детей 5-6 лет

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость. Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Быстрота – это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

В качестве тестового упражнения предлагается бег на 30 метров. Длина беговой дорожки должна быть на 5-7 м больше, чем длина дистанции.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Тестовое упражнение бросок набивного мяча.

Прыжок в длину с места. Прыжок выполняется 3 раза, фиксируется лучшая из попыток.

Ловкость - это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Ловкость оценивается по результатам челночного бега на дистанцию 3x10м.

Выносливость – это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности, выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Выносливость можно оценить по результату **непрерывного бега в равномерном темпе**: на дистанцию 300 метров. Тест считается выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановки.

Гибкость – это морфофункциональные свойства опорно–двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость оценивается при помощи упражнения – наклон вперёд.

Результаты диагностики физической подготовленности оцениваются по ориентировочным показателям физической подготовленности детей 5-6 лет (утверждено Постановлением Правительства Р.Ф. 29 декабря 2001г. №916), с учётом особенностей детей ДОО.

	Наименование показателя	5-6 лет мальчики	5-6 лет девочки
1	Челночный бег 3x10 м. сек. 5X6 м.	9,8-9,5 11,8-11,5	10,0-9,6 12,0-11,6
2	2 Длина прыжка с места см.	100-125	100-120
3	Бросок наб. мяча из-за головы стоя см.	175-260	170-250
4	Подъём из положения лёжа на спине разы	12-14	10-12
5	Накл. вперёд из положения сидя см.	5-8	8-12

Лист оценки результатов освоения программы

Параметры оценки	Уровень		
	Низкий	Средний	Высокий
Длина прыжка с места см.			
Бросок наб. мяча из-за головы стоя см			
Подъём из положения лёжа на спине разы			
Накл. вперёд из положения сидя см.			
Челночный бег 3x10 м. сек.			

2.4. Методические материалы

Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Репродуктивный
- Игровой

Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуальная
- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Практическое занятие
- Открытое занятие
- Игра

Педагогические технологии:

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Здоровьесберегающая технология
- Интегрированный подход в обучении.

Тип учебного занятия:

- **Закрепления знаний и способов деятельности.**

Дидактические материалы:

- Инструкции
- Наглядные пособия (развивающие, обучающие, презентации)

2.5. Список литературы

1. Адашкевич Э.Н. «Спортивные игры и упражнения.» – М.: «Просвещение», 1992г.
2. Зимонина В.Н. Программа «Расту здоровым» - М.: «Просвещение», 2001г.
3. Осокина Т.И., Вавилова Е.И. «Физическая культура в детском саду» М.: «Просвещение», 2001г
4. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7лет. М., «ТЦ Сфера» 2006г.
5. Е.Н. Вареник «Физическое и речевое развитие дошкольников» М., «ТЦ Сфера» 2009г.