

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Для детей старшего дошкольного возраста характерна высокая потребность в двигательной активности. Двигательная активность (ДА) в этом возрасте становится всё более целенаправленной, в значительной мере зависимой от эмоционального состояния детей и от мотивов, которыми они руководствуются в своей деятельности. Самостоятельность, уверенность в себе, чувство удовлетворения являются хорошими стимулами для целенаправленной ДА старших школьников.

Направленность кружка «Лёгкая атлетика в играх» по содержанию является физкультурно-спортивной.

Новизна данной программы заключается в том, что впервые мы решили применить такую форму подведения итогов реализации программы, как «Экран достижений». Данная форма диагностики, на наш взгляд, самая приемлемая для оценки успеваемости старших дошкольников, как педагогом, так и самими детьми.

Занятия легкоатлетическими упражнениями способствуют росту и формированию юного организма, всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья. Такое положительное влияние занятий легкоатлетическими упражнениями объясняется тем, что они укрепляют сердечно - сосудистую и дыхательную системы, способствует гармоничному развитию мускулатуры, улучшают подвижность в суставах и совершенствуют нервно - мышечную координацию. Ходьба, бег, прыжки и метание, а так же различные специальные упражнения, весьма разнообразны, доступны и легко дозируются. Однако, у детей данного возраста еще нет осознанного понимания положительного влияния занятиями лёгкой атлетикой. Заинтересовать ребенка 6-7 лет занятиями такого рода упражнениями очень сложно. Ведь они требуют от занимающегося особой концентрации, выполнения всех указаний и тонкостей. Маленький ребенок просто не сможет и не поймет всей важности тренировочного процесса. Здесь на помощь приходит Игра, являющаяся ведущим видом деятельности для старших дошкольников. И только посредством игры ребенок сможет освоить, без ущерба для своих личных потребностей, все виды легкоатлетических упражнений. В этом заключается педагогическая целесообразность данной программы.

Цель программы: Удовлетворение высокой потребности старших дошкольников в двигательной активности посредством занятий легкой атлетикой в игровой форме.

В рамках реализации этой цели программа ориентируется на решение следующих задач:

Обучающие (предметные):

1. Учить правилам безопасного поведения при занятиях физкультурно-спортивной направленности;
2. Учить элементарной технике выполнения физических упражнений;
3. Учить общим представлениям об истории развития физических упражнений в целом и о развитии легкой атлетики в частности; простейшим знаниям о строении и функциях организма человека; общим основам ЗОЖ.

Развивающие (метапредметные):

1. Развивать у детей ориентировку в пространстве, чувство равновесия и ритмичности;
2. Стимулировать естественный процесс развития движений и двигательных качеств (быстрота движений, ловкость, координация) у детей 6-7 лет.

Воспитательные (личностные):

1. Развивать интерес к легкой атлетике через игровые занятия;
2. Воспитывать организованность, активность в процессе двигательной деятельности;
3. Развивать у детей умение играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других.

Специфика программы кружка состоит в том, что в ней присутствует семейная форма обучения – привлечение родителей и ближайших родственников на занятия: участие родителей в «Весёлых стартах» а также в пеших походах.

Участниками программы являются дети 6-7 лет. Количество детей в группе до 15 человек, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Учебный курс рассчитан на 3 занятия в неделю по 30 минут. Общий объем - 108 часов.

Ожидаемые результаты:

1. Получить знания об истории развития лёгкой атлетики, простейшие знания о строении и функциях организма человека, о влиянии физических упражнений на организм ребёнка, правилах личной гигиены, о правилах техники безопасности при занятиях физическими упражнениями; получить умения и навыки изучаемых игр. (предметные).

2. Научиться правильно выполнять упражнения общей и специальной подготовки, соблюдать технику основных двигательных качеств (метапредметные).

3. Получить уверенность в своих силах, научиться строить дружеские взаимоотношения (личностные).

Методы диагностики ожидаемых результатов:

- Информационно-констатирующие;

- Оценочные;

- Действенно-поведенческие;

- Игровые.

Конкретные формы подведения итогов по каждому разделу программы приведены в разделе «Методическое обеспечение программы».

Форма фиксации результатов: «Экран достижений» представляет собой стенд с инициалами каждого ребенка. По мере прохождения материала ДООП, педагогом рисуются «Смайлики» напротив инициалов детей. Смайлики 3 видов: «веселый» (оптимальный уровень), «спокойный» (средний уровень), «задумчивый» (низкий уровень). По итогам прохождения программы дети, совместно с педагогом, оценивают свои достижения по количеству и виду смайликов. Пример оформления «Экрана достижений» приведен в приложении 1.

Текущий контроль осуществляется с помощью проверочных испытаний по выявлению уровня освоенности видов изученных упражнений. Данные по итогам проверочных испытаний заносятся в «Экран достижений».

Также 2 раза в год (в начале и в конце учебного года) проводятся срезы по показателям физической подготовленности, которые также «преобразуются в смайлики» и заносятся в «Экран достижений». Срезы в конце учебного года являются итоговым контролем ожидаемых результатов. Минимальные результаты срезов по показателям физической подготовленности приведены в приложении 2.

Шкала оценки образовательных результатов.

Оптимальный уровень освоенности (веселый смайлик) – умения и навыки сформированы, знания не теряются, учащийся может применить их для выполнения аналогичных заданий и двигательных упражнений на практике. Доступен некоторый уровень, умеют объяснять свои действия словами, движениями овладевают быстро, требуется незначительная активизирующая помощь учителя. Проявляет элементы творчества в двигательной активности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

Средний уровень освоенности (спокойный смайлик) – Умения и навыки сформированы, но не достаточно закреплены на практике. Двигательные упражнения выполняются, но с ошибками. Не

достаточно объясняют выполняемые действия. Способен оценить движения других детей, способен организовать подвижные игры и упражнения с небольшой подгруппой сверстников. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения. Нуждаются как в активизирующей, так и в организующей помощи учителя.

Низкий уровень освоенности (задумчивый смайлик) – умения и навыки не сформированы, чуть изменённое задание воспринимается как новое. Плохо переключаются с одного вида физической работы на другой, алгоритм упражнений забывается. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Допускает нарушение правил подвижных игр. Необходимы все виды помощи: значительная в начале изучения нового физического упражнения, элемента, задания, затем на каждом этапе работы.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № | Раздел и содержание программы | Кол-во часов | |
|----------------------------|--|--------------|----------|
| | | Теория | Практика |
| 1 | Вводное теоретическое занятие Правила Т.Б. | 0,5 | |
| Строевые упражнения | | 5,5 | |
| | Понятие «Шеренга» и «Колонна». Подвижные игры «На свои места», «По свистку». | | 1 |
| | Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Подвижные игры «Море волнуется раз...», «По свистку». | | 1 |
| | Команды «На вытянутые руки разойтись!», «На 1,2 рассчитайсь!». Подвижные игры «Не ошибись!», «Капитаны», «Невод». | | 1 |
| | Команды «Направо, налево, кругом», «Шагом марш!». Подвижные игры «Не ошибись!», «Капитаны». | | 1 |
| | Теоретическое занятие «Что такое ФК?» | 0,5 | |
| | Пешие походы с изученными играми на свежем воздухе. | | 1 |
| Ходьба | | 24 | |
| | Ходьба в колонне по одному, по два. Подвижные игры «Ровный строй», «Ловишки». | | 1 |
| | Ходьба в шеренгу по одному. Подвижные игры «Ровный строй», «2 берега». | | 1 |
| | Обычная ходьба в умеренном темпе. Ходьба с изменением направлений. Ходьба «змейкой». Подвижные игры «По свистку», «Ловишки». | | 1 |
| | Теоретическое занятие «Знай своё тело». Общее представление о строении организма | 0,5 | |
| | «Весёлые старты» с элементами ходьбы. | | 0,5 |
| | Ходьба на носках. Подвижные игры «Кошка в чулане», «2 берега». | | 1 |
| | Ходьба на пятках. Подвижные игры «Танцы на углях», «2 берега». | | 1 |
| | Пешие походы с изученными играми на свежем воздухе. | | 1 |
| | Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижные игры «Муравейники», «Море по колено». | | 1 |
| | Ходьба с захлестыванием голени. Подвижные игры «Рыбак и | | 1 |

| | | | |
|--------------------------|--|-------------|-----|
| | рыбки», «2 берега». | | |
| | Ходьба широким шагом. Подвижные игры «Не попади болото», «2 берега», «Ловишки». | | 1 |
| | Пешие походы с изученными играми на свежем воздухе. | | 1 |
| | Ходьба приставным шагом. Подвижные игры «Скалолазы», «тонкая тропинка». | | 1 |
| | Ходьба перекатом с пятки на носок. Подвижные игры «Неваляшки», «Ловишки». | | 1 |
| | Ходьба в полуприседе. Подвижные игры «В засаде», «2 берега». | | 1 |
| | Ходьба в приседе. Подвижные игры «Гуси за рекой», «В засаде». | | 1 |
| | Пешие походы с изученными играми на свежем воздухе. | | 1 |
| | Ходьба скрестным шагом. Подвижные игры «Кочки». «Невод». | | 1 |
| | Ходьба выпадами. Подвижные игры «Олени», «Не попади болото». | | 1 |
| | Ходьба с закрытыми глазами. Подвижные игры «невидимки», «Слепой водящий». | | 1 |
| | Ходьба спиной вперед. Подвижные игры «Поводырь», «По свистку». | | 1 |
| | Ходьба спиной вперед с закрытыми глазами. Подвижные игры «Поводырь», «По свистку». | | 1 |
| | Гимнастическая ходьба. Подвижные игры «По свистку», «2 берега». | | 1 |
| | Пешие походы с изученными играми на свежем воздухе. | | 1 |
| | Теоретическое занятие «Правильная осанка – залог здоровья!» | 0,5 | |
| | «Весёлые старты» с элементами ходьбы. | | 0,5 |
| Танцевальные шаги | | 10,5 | |
| | Шаг «с носочка». Подвижные игры «Цапля», «Кот и мышка», «Птички и лисичка». | | 1,5 |
| | Подскоки. Подвижные игры «Лягушата», «Воробышки». | | 2 |
| | Шаг галопа. Подвижные игры «Лошадки», «Танец». | | 2 |
| | Шаг польки. Подвижные игры «Танец», «По тропинке». | | 2 |
| | Шаг вальса. Подвижные игры «Принц и принцесса», «Приглашение». | | 2 |
| | Пешие походы с изученными играми на свежем воздухе. | | 1 |
| Бег | | 10,5 | |
| | Бег с высоким подниманием бедра. Подвижные игры «Не | | 1 |

| | | | |
|--------------------------|---|-----------|---|
| | попади в болото», «Рыбак и рыбки», «Быстро по местам». | | |
| | Бег с захлестыванием голени. Подвижные игры «Рыбак и рыбки», «Ловишки», «Ключик». | | 1 |
| | Бег с прямыми ногами. Подвижные игры «Рыбак и рыбки», «Буратино». | | 1 |
| | Бег с ускорением. Подвижные игры «К своим флажкам», «Ключик», «Невод», «Самый быстрый». | | 1 |
| | Пешие походы с изученными играми на свежем воздухе. | | 1 |
| | Бег спиной вперед. Подвижные игры «Самый быстрый», «Поводырь», «К своим флажкам». | | 1 |
| | Медленный бег с закрытыми глазами. Подвижные игры «Невидимка», «2 берега». | | 1 |
| | Бег с изменением направлений, бег «Змейкой» . Подвижные игры «Невод», «2 берега», «Рыбки». | | 1 |
| | Бег с различными положениями рук. Подвижные игры «Ключик», «Шишки-желуди-орехи». | | 1 |
| | Пешие походы с изученными играми на свежем воздухе. | | 1 |
| | Теоретическое занятие о правилах ЗОЖ « Быть здоровым – здорово!» | 0,5 | |
| Ползание, лазание | | 7 | |
| | Ползание по гимнастической скамье. Подвижные игры «Юный разведчик», «Ловишки». | | 2 |
| | Проползание под предметами (скамьи, обручи). Подвижные игры «Марш-бросок», «Ключик». | | 2 |
| | Лазание по гимнастической стенке. Подвижные игры «Скалолазы», «2 берега». | | 2 |
| | Пешие походы с изученными играми на свежем воздухе. | | 1 |
| ОРУ | | 15 | |
| | ОРУ в движении. Подвижные игры «Ловишки», «Самый внимательный». | | 2 |
| | ОРУ у гимнастической стенки. Подвижные игры «Скалолазы», «Лесенка». | | 3 |
| | ОРУ с надувным мячом. Подвижные игры «Пингвины с мячом», «Мяч соседу», «Кто больше соберет», «Ловишки с мячом». | | 3 |
| | ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры «Чарли Чаплин», «Волшебный круг». | | 3 |
| | ОРУ в парах. Подвижные игры «2 берега», «Ключик». | | 3 |

| | | | |
|----------------------------|--|-----------|-----|
| | Пешие походы с изученными играми на свежем воздухе. | | 1 |
| Прыжки | | 16 | |
| | Прыжки на месте (на одной, на двух, с поворотами вправо и влево). Подвижные игры «Болото», «Быстрый зайка», «Рыбак и рыбки». | | 1 |
| | Прыжки с продвижением вперед и назад. Подвижные игры «Быстрый зайка», «Не попадись». | | 1 |
| | Прыжки левым и правым боком. Подвижные игры «Не попадись», «Рыбак и рыбки». | | 1 |
| | Прыжки через скакалку. Подвижные игры «Рыбак и рыбки», «Кто больше». | | 2 |
| | Пешие походы с изученными играми на свежем воздухе. | | 1 |
| | Прыжки в длину с места. Подвижные игры «Кто дальше», «Кенгуру». | | 3 |
| | Прыжки в высоту с места. Подвижные игры «Ближе к солнцу», «Попрыгунчик». | | 3 |
| | Спрыгивание и запрыгивание на горку матов/скамейку. Подвижные игры «Воробьи и кошки», «Космонавты». | | 2 |
| | Пешие походы с изученными играми на свежем воздухе. | | 1 |
| | Теоретическое занятие «Помоги себе сам». Элементарные правила оказания первой помощи при ушибах, ссадинах, царапинах и т.д. | 0,5 | |
| | «Весёлые старты» с прыжками. | | 0,5 |
| Броски и ловля мяча | | 11 | |
| | Броски надувного мяча вверх с последующей ловлей. Подвижные игры «Имена», «Будь готов». | | 2 |
| | Броски и ловля надувного мяча в парах. Подвижные игры «Баскетбол», «Будь готов». | | 2 |
| | Пешие походы с изученными играми на свежем воздухе. | | 1 |
| | Броски надувного мяча на дальность от груди/из-за головы. Подвижные игры «Вызов номеров», «Кто дальше?», «Фрукты». | | 2 |
| | Броски надувного мяча с последующей ловлей через задание. Подвижные игры «Путаница», «Имена», «Будь готов». | | 2 |
| | Теоретическое занятие «Виды спорта» | 0,5 | |
| | «Весёлые старты» с бросками и ловлей мяча | | 0,5 |
| | Пешие походы с изученными играми на свежем воздухе | | 1 |
| Метание малого мяча | | 8 | |

| | | | |
|---------------|---|-----|------------|
| | Метание мяча на дальность. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Дальний выстрел», «Ловишки с мячом».. | | 3 |
| | Метание мяча в цель. Подвижные игры «Подвижная цель», «Самый меткий». | | 3 |
| | Пешие походы с изученными играми на свежем воздухе. | | 1 |
| | Итоговое занятие. | 0,5 | 0,5 |
| Итого: | | | 108 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретический курс

1. *Вводное занятие (0,5 час).*

Знакомство с преподавателем и друг другом; знакомство с залом и снарядами; знакомство с программой. Вводный инструктаж по ТБ.

2. *Теоретическое занятие «Что такое ФК?» (0,5час).*

Что понимается под определением физическая культура. Влияние физической культуры на организм ребенка.

3. *Теоретическое занятие «Знай своё тело». Общее представление о строении организма (0,5 час).*

Элементарное знакомство с внутренними органами и строением собственного тела. Основные функции скелета и мышц; работа и функции сердца; органы дыхания.

4. *Теоретическое занятие «Правильная осанка – залог здоровья!» (0,5 час).*

Профилактика сколиоза и искривления осанки. Правила при ходьбе и сидении. Удобная одежда и обувь.

5. *Теоретическое занятие о правилах ЗОЖ «Быть здоровым – здорово!» (0,5 час).*

Понятие здорового образа жизни. Гигиена сна и отдыха; польза закаливания. Режим дня. Вредные привычки.

6. *Теоретическое занятие «Помоги себе сам» (0,5 час).*

Элементарные правила оказания первой помощи при ушибах, ссадинах, царапинах и т.д. Что такое паника.

7. *Теоретическое занятие «Виды спорта» (0,5час).*

История возникновения физических упражнений. Краткое описание основных видов спорта. Олимпийские игры. Опрос «Какой вид спорта тебе больше всего нравится?»

8. *Итоговое занятие (0,5 час).*

Практический курс

1. *Строевые упражнения (5 часов).*

Понятия строй, колонна, шеренга; выполнение строевых команд. Пешие походы с использованием строевых приёмов. Подвижные игры с элементами строевых упражнений.

2. *Ходьба (23 часов).*

Ходьба в колонне и шеренге; ходьба на пятках и на носках; в приседе и полуприседе. Ходьба с закрытыми глазами и спиной вперед. Ходьба с различными положениями рук. Ходьба с другими заданиями. «Весёлые старты» с использованием изученных видов ходьбы. Пешие походы с заданиями. Подвижные игры с элементами ходьбы.

3. *Танцевальные шаги (10,5 часов).*

Изучение основных танцевальных шагов. Шаг «с носочка», приставной шаг; подскоки; шаг галопа, шаг польки, шаг вальса. Подвижные игры с элементами танцевальных шагов.

4. *Бег (10 часов).*

Бег с заданиями – с захлестыванием голени; с прямыми ногами; с высоким подниманием бедра. Бег с ускорениями; длительный медленный бег. Подвижные игры с элементами бега.

5. *Ползание, лазание (7 часов).*

Ползание по гимнастической скамейке на животе и на спине; проползание под гимнастической скамьей, под несколькими пособиями подряд; влезание и спуск с гимнастической стенки, переход с пролета на пролет гимнастической стенки. Подвижные игры с элементами ползания, лазания.

6. *ОРУ (15 часа).*

ОРУ в движении. ОРУ в парах. ОРУ стоя, сидя, лежа, у гимнастической стенки, ОРУ с предметами. Подвижные игры и пешие походы с использованием изученных ОРУ.

7. *Прыжки (15,5 часов).*

Прыжки с заданием; прыжки через скакалку. Прыжки в длину. Прыжки в высоту. Запрыгивания и спрыгивания. «Весёлые старты» и подвижные игры с элементами прыжков.

8. *Броски и ловля мяча (10,5 часов).*

Броски надувного мяча вверх; вперед от груди; из-за головы. Броски и ловля мяча в парах. Броски и ловля мяча с заданиями. Подвижные игры с бросками и ловлей.

9. *Метание малого надувного мяча (7,5 часов).*

Метание мяча на дальность. Метание мяча в цель. Подвижные игры с метанием.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

| № | Раздел или тема программы | Формы занятий | Приемы и методы организации учебно-воспит. | Дидактический материал | Техническое оснащение занятий | Формы подведения итогов |
|---|---------------------------|---------------|--|------------------------|-------------------------------|-------------------------|
|---|---------------------------|---------------|--|------------------------|-------------------------------|-------------------------|

| | | | процесса. | | | |
|---|---------------------|--|---|--|---|--|
| 1 | Введение | Беседа | Объяснительно-иллюстративный, Словесный. | Инструкция по ТБ. Санитарно-гигиенические правила, диск «Уроки безопасности». | Компьютер | Опрос, заполнение журнала с инструктажом по ТБ. |
| 2 | Строевые упражнения | Комбинированное занятие, практическое занятие, игра, эстафета. | Репродуктивный, фронтальный, коллективный. Словесный, наглядный, практический, игровой. | Инструкция по ТБ. Литературные источники. | Гимнастические маты и скамейки, мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки. | Опрос, игра-испытание, проверочные испытания усвоения изученного физ.упражнения, взаимопроверка, самоанализ. |
| 3 | Ходьба | Комбинированное занятие, практическое занятие, игра, эстафета. | Репродуктивный, фронтальный, коллективный. Словесный, наглядный, практический, игровой. | Инструкция по ТБ. Литературные источники. | Гимнастические маты и скамейки, мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки. | Опрос, игра-испытание, проверочные испытания усвоения изученного физ.упражнения, взаимопроверка, самоанализ. |
| 4 | Танцевальные шаги | Комбинированное занятие, практическое занятие, игра, эстафета. | Репродуктивный, фронтальный, коллективный. Словесный, наглядный, практический, игровой. | Инструкция по ТБ. Литературные источники. | Гимнастические маты и скамейки, мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки. | Опрос, игра-испытание, проверочные испытания усвоения изученного физ.упражнения, взаимопроверка, самоанализ. |
| 5 | Бег | Комбинированное занятие, практическое занятие, игра, эстафета. | Репродуктивный, фронтальный, коллективный. Словесный, наглядный, практический, игровой. | Инструкция по ТБ. Литературные источники. | Гимнастические маты и скамейки, мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки. | Опрос, игра-испытание, проверочные испытания усвоения изученного физ.упражнения, взаимопроверка, самоанализ. |
| 6 | Ползание, лазание. | Комбинированное занятие, практическое занятие, игра, эстафета. | Репродуктивный, фронтальный, коллективный. Словесный, наглядный, практический, игровой. | Инструкция по ТБ. Литературные источники. | Гимнастические маты и скамейки, мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки. | Опрос, игра-испытание, проверочные испытания усвоения изученного физ.упражнения, взаимопроверка, самоанализ. |
| 7 | ОРУ | Комбинированное | Репродуктивный, | Инструкция по | Гимнастическ | Опрос, |

| | | | | | | |
|----|-----------------------|--|---|--|--|--|
| | | ное занятие, практическое занятие, игра, эстафета. | фронтальный, коллективный. Словесный, наглядный, практический, игровой. | ТБ. Литературные источники. | ие маты и скамейки, гимнастические стенки, мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки. | игра-испытание, проверочные испытания усвоения изученного физ.упражнения, взаимопроверка, самоанализ. |
| 8 | Прыжки | Комбинированное занятие, практическое занятие, игра, эстафета. | Репродуктивный, фронтальный, коллективный. Словесный, наглядный, практический, игровой. | Инструкция по ТБ. Литературные источники. | Гимнастические маты и скамейки, мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки. | Опрос, игра-испытание, проверочные испытания усвоения изученного физ.упражнения, взаимопроверка, самоанализ. |
| 9 | Броски и ловля мяча | Комбинированное занятие, практическое занятие, игра, эстафета. | Репродуктивный, фронтальный, коллективный. Словесный, наглядный, практический, игровой. | Инструкция по ТБ. Литературные источники. | Гимнастические маты и скамейки, мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки. | Опрос, игра-испытание, проверочные испытания усвоения изученного физ.упражнения, взаимопроверка, самоанализ. |
| 10 | Метание малого мяча | Комбинированное занятие, практическое занятие, игра, эстафета. | Репродуктивный, фронтальный, коллективный. Словесный, наглядный, практический, игровой. | Инструкция по ТБ. Литературные источники. | Гимнастические маты и скамейки, мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки. | Опрос, игра-испытание, проверочные испытания усвоения изученного физ.упражнения, взаимопроверка, самоанализ. |
| 11 | Пешие походы | Поход, путешествие, экскурсия. | Репродуктивный, фронтальный, коллективный. Практический, игровой. | Инструкция по ТБ. Литературные источники. | Мячи, вещи личного пользования для похода. | Игра-испытание. |
| 12 | Теоретические занятия | Беседа, лекция. | Объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый. Словесный, наглядный. | Инструкция по ТБ. Презентации. Диски с изучаемыми темами. Памятки. | Компьютер. | Опрос, тестирование. |

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

Литература для педагогов

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>

Литература для родителей и детей

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.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Пример оформления «Экрана достижений».

| ФИО ребенка | Проверочные испытания по темам | | | | | | | |
|----------------|--------------------------------|---|---|---|--|--|--|--|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | |
| 1. | ☺ | ☺ | | | | | | |
| 2. | ☺ | ☺ | | | | | | |
| 3. | ☹ | ☺ | | | | | | |
| | ☺ | ☹ | | | | | | |
| | ☺ | ☺ | | | | | | |
| | ☺ | ☹ | | | | | | |
| | ☹ | ☺ | | | | | | |
| 20. | ☹ | ☺ | | | | | | |

Приложение 2. Минимальные результаты срезов по показателям физической подготовленности.

| Время проведения | Бег 30 м. | Прыжок в длину с места | Прыжок вверх с места | Метание предмета 200г. |
|------------------|---------------|------------------------|----------------------|------------------------|
| Начало года | 7,9- 7,5 сек. | 80-90 см. | 25 см. | 3,5-4 м. |
| Конец года | 7.2 сек. | 100 см. | 30 см. | 6,0 м. |