

# 10-02



Муниципальное автономное дошкольное учреждение города  
Нижневартовска детский сад №37 «Дружная семейка»  
**СОГЛАСОВАНА** **УТВЕРЖДЕНА**

на педагогическом совете №4  
Протокол №4 от 24.05.2018г.

приказом от 28.05.2018г. № 247  
Заведующий МАДОУ ДС №37  
\_\_\_\_\_ И.В.Щербинина

**Программа**  
**по дополнительной образовательной услуге**  
**по проведению занятий**  
**по развитию физических способностей**  
**«На встречу комплексу ГТО»**  
**у детей 6-7 лет жизни**



Инструктор по физической культуре  
Щербинина Татьяна Леонидовна

г. Нижневартовск, 2018

## 1.Содержание

<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Страница</b>
1	Содержание	2
2	Паспорт программы	3
3	Пояснительная записка	4
3.1	Цели и задачи программы	5
3.2	Планируемые результаты	5
3.3	Объем образовательной нагрузки	7
4	Содержание программы	8
5	Организационно-педагогические условия	9
5.1	Учебный план	9
5.2	Календарный учебный график	10
5.3	Программно-методическое обеспечение	22
5.4	Материально – техническое обеспечение	23
6	Мониторинг	23
7	Литература	27

## 2.Паспорт программы

Наименование программы	Программа по ДОУ по проведению занятий по развитию физических способностей «На встречу комплексу ГТО» у детей 6-7лет жизни общеразвивающей направленности
Основания для разработки программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</li> <li>• Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);</li> <li>• «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва);</li> <li>• «Санитарно-эпидемиологические правила, нормативы и требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 (далее – СанПиН 2.4.1.3049-13; начало действия документа –30.07.2013);</li> </ul> <p>Программа развития на 2015-2020 годы Программа развития ДОУ на 2015-2020 годы</p>
Заказчики программы	МАДОУ ДС №37 «Дружная семейка», родители (законные представители)
Составитель программы	Щербина Татьяна Леонидовна – инструктор по физической культуре
Цель программы	Совершенствовать физические качества в соответствии с индивидуальными способностями ребенка.
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Развитие физических качеств дошкольников (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).</li> <li>2.Накопление и обогащение двигательного опыта у детей (овладение основными движениями).</li> <li>3.Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.</li> </ol>

### 3. Пояснительная записка

В настоящее время обществу нужны здоровые, физически развитые молодые люди, обладающие сильным, волевым характером и всегда готовые бороться с любыми трудностями.

Физическая культура и физическое воспитание играют важную роль в укреплении здоровья и развитии физических качеств и способностей.

Полноценное физическое развитие возможно лишь при комплексном, целенаправленном и систематическом использовании следующих средств физического воспитания: природных факторов, физических упражнений, и гигиенических мероприятий.

Большое место во всестороннем физическом развитии детей занимают упражнения и подвижные и спортивные игры.

Развивать физические качества и способности, такие как, ловкость, силу, быстроту реакции, гибкость, необходимо с дошкольного возраста, так как он считается самым благоприятным периодом для их формирования, способствует.

Дошкольный возраст в развитии ребенка – это период когда закладывается фундамент его здоровья, физического и психического развития. От того, как организовано воспитание и обучение ребенка, какие условия созданы для развития его физических качеств и способностей зависит физическое развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Это отражено в Законе об образовании, где отмечено, что дошкольное образование должно быть направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Так же это отражено в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования, задачами которого являются: развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); накопление и обогащение двигательного опыта у детей (овладение основными движениями); формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

В разделе «Физическая культура» программы «От рождения до школы» предусмотрены занятия спортивными играми и упражнениями 2 раза в неделю по 30 минут. Спортивные занятия способствуют развитию двигательных умений и навыков определенных физических качеств.

Программа дошкольного образовательного учреждения ставит следующие задачи: приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук; приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие координации и гибкости;

приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны); становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Педагоги Яковлева Л.В, Юдина Р.А., Вавилова Е.Н. считают, что двигательные умения тесно связаны с двигательными качествами, основные из которых - ловкость, быстрота, сила и чем шире, богаче арсенал движений, тем легче ребенку добиться успеха в двигательной деятельности.

Для развития двигательных умений и двигательных качеств детей, имеющих физические способности этих занятий недостаточно. Поэтому возникла необходимость в создании дополнительной программы «На встречу к спорту».

Данная программа реализуется со старшими дошкольниками в совместной деятельности во второй половине дня.

### **3.1. Цель и задачи**

**Цель:** Совершенствовать физические качества в соответствии с индивидуальными способностями ребенка.

#### **Задачи**

1. Развитие физических качеств дошкольников (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).
2. Накопление и обогащение двигательного опыта у детей (овладение основными движениями).
3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Данные задачи решаются на базе всестороннего анализа индивидуальных физических и психологических особенностей каждого ребенка с обязательным привлечением родителей.

### **3.2. Ожидаемые результаты по задачам**

1. Повышение уровня физической подготовки у дошкольников, через совершенствование физических качеств.
2. Овладение детьми старшего дошкольного возраста основными видами движений, совершенствование техники выполнения спортивных упражнений.
3. Сформированность потребности в двигательной активности и перспектива посещения спортивных секций.

## **Принципы по ФГОС**

**Специфические принципы**, отражающие закономерности физического воспитания:

- непрерывности,
- системного чередования нагрузок и отдыха,
- постепенного наращивания развивающе - тренирующих воздействий;
- адекватного сбалансирования динамики нагрузок;
- циклического построения системы занятий;
- возрастной адекватности направлений многолетнего процесса физического воспитания.

## **Направления работы**

В условиях реализации новых нормативно-содержательных подходов перед ДОО поставлены целевые ориентиры, предполагающие открытость, тесное сотрудничество и взаимодействие с родителями. Родители являются активными участниками образовательного процесса, участниками всех проектов, независимо от того, какая деятельность в них доминирует, а не просто сторонними наблюдателями. Поэтому моя работа проходит в трех направлениях:

1. Работа с детьми, направленная на развитие физических способностей. Процесс работы с детьми включает в себя создание интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой.
2. Просветительская и развивающая работа с педагогами, направленная на повышение уровня педагогического мастерства при работе с детьми, имеющими физические способности (под руководством инструктора по физической культуре воспитатели организуют в группах и на территории ДОО развивающую двигательную среду, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей).
3. Просветительская и развивающая работа с родителями, направленная на развитие физических способностей детей, через организацию совместной деятельности родителей и детей; физкультурных досугов, спортивных праздников и соревнований с активным привлечением родителей, посещение спортивных мероприятий, как с участием воспитанников, так и городских мероприятий в качестве болельщиков.

## **Методы и приемы.**

Решение поставленных задач опирается на следующие методы и приемы:

### **1. Общедидактические методы:**

- наглядный (наглядно-слуховой)
- вербальный (беседы, команды, вопросы, указания, пояснения, сигналы, образный сюжетный рассказ)
- практический

### **2. Специфические методы:**

- метод строго регламентированного упражнения
- игровой метод
- соревновательный метод
- метод круговой тренировки

## **Этапы реализации программы:**

### **1 этап – диагностический**

**Цель:** выявление детей с физическими способностями.

1. Диагностика;
2. Анкетирование педагогов и родителей;
3. Составление программы.

### **2 этап – реализации программы**

**Цель:** создание условий для развития физических способностей детей.

1. Психолого - педагогическое просвещение родителей и педагогов в вопросах работы детьми;
2. Развитие физических способностей детей в рамках реализации программы.

### **3 этап – аналитико – прогностический**

**Цель:** анализ и подведение итогов по реализации программы

## **3.3. Объем образовательной нагрузки**

Услуга предоставляется по программе «На встречу комплексу ГТО», разработанной на основе программы «Физическая культура дошкольникам» Л.И. Пензулаевой; «Старт» Л. В. Яковлевой, Р. А. Юдиной Физическое развитие и здоровье детей 3 – 7 лет.

Занятия проводятся в спортивном зале инструктором по физической культуре с детьми дошкольного возраста (от 6 до 7 лет).

Количество – 2 занятия в неделю.

Продолжительность занятия – 30 минут.

Количество детей – 21 человек.

#### 4. Содержание программы

Этапы	Направления работы	Приемы
I. Этап начального разучивания двигательного действия.	Создание общего целостного представления о движении, формирование умения выполнять его в общих чертах (освоить основу техники).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Показ педагогом образца движения;</li> <li>• Детальный показ движения, сопровождаемый словом;</li> <li>• Выполнение показываемого упражнения самим педагогом;</li> <li>• Сочетание объяснения с практическим опробованием.</li> </ul>
II. Этап углубленного разучивания.	Создание правильного представления о каждом элементе техники движения, выработка умения четко и слитно выполнять их.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Зрительные и звуковые ориентиры;</li> <li>• Указания, пояснения;</li> <li>• Показ движения;</li> <li>• Вопросы к детям;</li> <li>• Помощь взрослого.</li> </ul>
III. Этап закрепления и совершенствования двигательного действия.	Закрепление приобретенного умения в навыках, выработка умения применять его в различных условиях, изменяющейся ситуации.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Имитация;</li> <li>• Звуковые, зрительные ориентиры;</li> <li>• Команды, распоряжения;</li> <li>• Проведение упражнений в игровой, соревновательной форме.</li> </ul>



## 5. Организационно-педагогические условия

### 5.1. Учебный план

№	Направления работы	Месяц	Количество занятий
1 этап	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (пресс)	Сентябрь	2
	Прыжок в длину с места		1
	Челночный бег (3*10м) Бег на скорость (10м)		1
	Наклон вперед из положения сидя на полу (гибкость)		1
	Сгибание и разгибание рук на низкой перекладине (подтягивание). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания).		2
	Метание набивного мяча из положения стоя (1 кг)		1
2 этап	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (пресс)	Октябрь-декабрь	4
	Прыжок в длину с места		4
	Челночный бег (3*10м) Бег на скорость (10м)		4
	Наклон вперед из положения сидя на полу (гибкость)		5
	Сгибание и разгибание рук на низкой перекладине (подтягивание)		3
	Метание набивного мяча из положения стоя (1 кг)		4
3 этап	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (пресс)	Январь-май	6
	Прыжок в длину с места		7
	Челночный бег (3*10м) Бег на скорость (10м)		7
	Наклон вперед из положения сидя на полу (гибкость)		6
	Сгибание и разгибание рук на низкой перекладине (подтягивание)		7
	Метание набивного мяча из положения стоя (1 кг)		7

## 5.2. Календарный учебный график

№	Этапы работы	Месяц	Тема (задачи)	Дозировка	Количество занятий
1	1 этап начального разучивания двигательного действия	Сентябрь	1.Проведение мониторинга. 2.Отбор детей в команду. 3.Сбор справок о состоянии здоровья детей. 4.Поднимание туловища из положения лёжа на спине (пресс). П/и: «Догони пару», «Перебежки», «С кочки на кочку»	3 подхода по 10 раз с перерывом 1 мин	2
2	1 этап начального разучивания двигательного действия	Сентябрь	1.Проведение мониторинга. 2.Отбор детей в команду. 3.Сбор справок о состоянии здоровья детей. 4.Прыжки в длину с места. П/и: «Догони пару», «Перебежки», «С кочки на кочку»	120 см	1
3	1 этап начального разучивания двигательного действия	Сентябрь	1.Проведение мониторинга. 2.Отбор детей в команду. 3.Сбор справок о состоянии здоровья детей. 4.Челночный бег (3*10м). 5.Бег на скорость (10м). 6.Бег на выносливость в среднем темпе. П/и: «Догони пару», «Перебежки», «С кочки на кочку»	Меньше 9.7с Меньше 2.8с 1.5 мин	1

4	1 этап начального разучивания двигательного действия	Сентябрь	<p>1.Проведение мониторинга.  2.Отбор детей в команду.  3.Сбор справок о состоянии здоровья детей.  4.Наклон вперед из положения сидя на полу (гибкость).  П/и: «Догони пару», «Перебежки», «С кочки на кочку»</p>	Больше 8 см	1
5	1 этап начального разучивания двигательного действия	Сентябрь	<p>1.Проведение мониторинга.  2.Отбор детей в команду.  3.Сбор справок о состоянии здоровья детей.  4.Сгибание и разгибание рук на низкой перекладине (подтягивание).  5.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания).  П/и: «Догони пару», «Перебежки», «С кочки на кочку»</p>	5 раз  5 раз	2
6	1 этап начального разучивания двигательного действия	Сентябрь	<p>1.Проведение мониторинга.  2.Отбор детей в команду.  3.Сбор справок о состоянии здоровья детей.  4. Метание набивного мяча из положения стоя (1 кг).  П/и: «Догони пару», «Перебежки», «С кочки на кочку»</p>	Дальше 240 см	1

7	2 этап углубленного разучивания	Октябрь	1. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (пресс). П/и: «Кто сделает меньше прыжков», «Встречные перебежки», «Ловишки с лентами», «Вытолкни из круга», «Перетяжки».	3 подхода по 15 раз с перерывом 1 мин	1
8	2 этап углубленного разучивания	Октябрь	1. Прыжки в длину с места. П/и: «Кто сделает меньше прыжков», «Встречные перебежки», «Ловишки с лентами», «Вытолкни из круга», «Перетяжки».	125 см	2
9	2 этап углубленного разучивания	Октябрь	1. Челночный бег (3*10м). 2. Бег на скорость (10м). 3. Бег на выносливость в среднем темпе. П/и: «Кто сделает меньше прыжков», «Встречные перебежки», «Ловишки с лентами», «Вытолкни из круга», «Перетяжки».	Меньше 9.6с Меньше 2.7с 2 мин	1
10	2 этап углубленного разучивания	Октябрь	1. Наклон вперед из положения сидя на полу (гибкость). П/и: «Кто сделает меньше прыжков», «Встречные перебежки», «Ловишки с лентами», «Вытолкни из круга», «Перетяжки».	Больше 9 см	2

11	2 этап углубленного разучивания	Октябрь	1. Сгибание и разгибание рук на низкой перекладине (подтягивание). 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания). П/и: «Кто сделает меньше прыжков», «Встречные перебежки», «Ловишки с лентами», «Вытолкни из круга», «Перетяжки».	6 раз  6 раз	1
12	2 этап углубленного разучивания	Октябрь	1. Метание набивного мяча из положения стоя (1 кг). П/и: «Кто сделает меньше прыжков», «Встречные перебежки», «Ловишки с лентами», «Вытолкни из круга», «Перетяжки».	Дальше 250 см	1
13	2 этап углубленного разучивания	Ноябрь	1. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (пресс). П/и «Ловишка», «Перетяжки», «Бой петухов»	3 подхода по 20 раз с перерывом 1 мин	1
14	2 этап углубленного разучивания	Ноябрь	1. Прыжки в длину с места. П/и «Ловишка», «Перетяжки», «Бой петухов»	130 см	1
15	2 этап углубленного разучивания	Ноябрь	1. Челночный бег (3*10м). 2. Бег на скорость (10м). 3. Бег на выносливость в среднем темпе. П/и «Ловишка», «Перетяжки», «Бой петухов»	Меньше 9.5с Меньше 2.6с 2.5 мин	2

16	2 этап углубленного разучивания	Ноябрь	1. Наклон вперед из положения сидя на полу (гибкость). П/и «Ловишка», «Перетяжки», «Бой петухов»	Больше 10 см	1
17	2 этап углубленного разучивания	Ноябрь	1. Сгибание и разгибание рук на низкой перекладине (подтягивание). 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания). П/и «Ловишка», «Перетяжки», «Бой петухов»	7 раз 7 раз	1
18	2 этап углубленного разучивания	Ноябрь	1. Метание набивного мяча из положения стоя (1 кг). П/и «Ловишка», «Перетяжки», «Бой петухов»	Дальше 260 см	2
19	2 этап углубленного разучивания	Декабрь	1. Проведение мониторинга. 2. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (пресс).  П/и: «Парный бег», «Круговорот», «Автогонки».	3 подхода по 25 раз с перерывом 1 мин	2
20	2 этап углубленного разучивания	Декабрь	1. Проведение мониторинга. 2. Прыжки в длину с места. П/и: «Парный бег», «Круговорот», «Автогонки».	135 см	1

21	2 этап углубленного разучивания	Декабрь	<p>1.Проведение мониторинга.</p> <p>2.Челночный бег (3*10м).</p> <p>3.Бег на скорость (10м).</p> <p>4.Бег на выносливость в среднем темпе.</p> <p>П/и: «Парный бег», «Круговорот», «Автогонки».</p>	<p>Меньше 9.4с</p> <p>Меньше 2.5с</p> <p>3 мин</p>	1
22	2 этап углубленного разучивания	Декабрь	<p>1.Проведение мониторинга.</p> <p>2. Наклон вперед из положения сидя на полу (гибкость).</p> <p>П/и: «Парный бег», «Круговорот», «Автогонки».</p>	<p>Больше 11 см</p>	2
23	2 этап углубленного разучивания	Декабрь	<p>1.Проведение мониторинга.</p> <p>2.Сгибание и разгибание рук на низкой перекладине (подтягивание).</p> <p>3.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания).</p> <p>П/и: «Парный бег», «Круговорот», «Автогонки».</p>	<p>8 раз</p> <p>8 раз</p>	1
24	2 этап углубленного разучивания	Декабрь	<p>1.Проведение мониторинга.</p> <p>2.Метание набивного мяча из положения стоя (1 кг).</p> <p>П/и: «Парный бег», «Круговорот», «Автогонки».</p>	<p>Дальше 270 см</p>	1

25	3 этап закрепления и совершенствования двигательного действия	Январь	1. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (пресс).  П/и: «Гонка мячей», «Донеси не урони», «Посади морковку».	3 подхода по 30 раз с перерывом 1 мин	1
26	3 этап закрепления и совершенствования двигательного действия	Январь	1. Прыжки в длину с места.  П/и: «Гонка мячей», «Донеси не урони», «Посади морковку».	140 см	2
27	3 этап закрепления и совершенствования двигательного действия	Январь	1. Челночный бег (3*10м). 2. Бег на скорость (10м).  3. Бег на выносливость в среднем темпе.  П/и: «Гонка мячей», «Донеси не урони», «Посади морковку».	Меньше 9.3с Меньше 2.4с 3.5 мин	1
28	3 этап закрепления и совершенствования двигательного действия	Январь	1. Наклон вперед из положения сидя на полу (гибкость).  П/и: «Гонка мячей», «Донеси не урони», «Посади морковку».	Больше 12 см	1
29	3 этап закрепления и совершенствования двигательного действия	Январь	1. Сгибание и разгибание рук на низкой перекладине (подтягивание). 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания).  П/и: «Гонка мячей», «Донеси не урони», «Посади морковку».	9 раз  9 раз	2
30	3 этап закрепления и совершенствования двигательного действия	Январь	1. Метание набивного мяча из положения стоя (1 кг).  П/и: «Гонка мячей», «Донеси не урони», «Посади морковку».	Дальше 280 см	1



31	3 этап закрепления и совершенствования двигательного действия	Февраль	1. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (пресс). П/и: «Чья команда быстрее», «Донеси, не урони», «Посади картошку».	3 подхода по 35 раз с перерывом 1 мин	1
32	3 этап закрепления и совершенствования двигательного действия	Февраль	1. Прыжки в длину с места. П/и: «Чья команда быстрее», «Донеси, не урони», «Посади картошку».	145 см	2
33	3 этап закрепления и совершенствования двигательного действия	Февраль	1. Челночный бег (3*10м). 2. Бег на скорость (10м). 3. Бег на выносливость в среднем темпе. П/и: «Чья команда быстрее», «Донеси, не урони», «Посади картошку».	Меньше 9.2с Меньше 2.3с 4 мин	2
34	3 этап закрепления и совершенствования двигательного действия	Февраль	1. Наклон вперед из положения сидя на полу (гибкость). П/и: «Чья команда быстрее», «Донеси, не урони», «Посади картошку».	Больше 13 см	1
35	3 этап закрепления и совершенствования двигательного действия	Февраль	1. Сгибание и разгибание рук на низкой перекладине (подтягивание). 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания). П/и: «Чья команда быстрее», «Донеси, не урони», «Посади картошку».	10 раз 10 раз	1

36	3 этап закрепления и совершенствования двигательного действия	Февраль	1.Метание набивного мяча из положения стоя (1 кг). П/и: «Чья команда быстрее», «Донеси, не урони», «Посади картошку».	Дальше 290 см	2
37	3 этап закрепления и совершенствования двигательного действия	Март	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (пресс).  П/и: «Удочка», «Кто сделает меньше прыжков», «Перемени предмет».	3 подхода по 40 раз с перерывом 1 мин	2
38	3 этап закрепления и совершенствования двигательного действия	Март	1.Прыжки в длину с места. П/и: «Удочка», «Кто сделает меньше прыжков», «Перемени предмет».	150 см	1
39	3 этап закрепления и совершенствования двигательного действия	Март	1.Челночный бег (3*10м). 2.Бег на скорость (10м).  3.Бег на выносливость в среднем темпе. П/и: «Удочка», «Кто сделает меньше прыжков», «Перемени предмет».	Меньше 9.1с Меньше 2.2с 4.5 мин	1
40	3 этап закрепления и совершенствования двигательного действия	Март	1. Наклон вперед из положения сидя на полу (гибкость). П/и: «Удочка», «Кто сделает меньше прыжков», «Перемени предмет».	Больше 14 см	2

41	3 этап закрепления и совершенствования двигательного действия	Март	1. Сгибание и разгибание рук на низкой перекладине (подтягивание). 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания). П/и: «Удочка», «Кто сделает меньше прыжков», «Перемени предмет».	11 раз  11 раз	1
42	3 этап закрепления и совершенствования двигательного действия	Март	1. Метание набивного мяча из положения стоя (1 кг). П/и: «Удочка», «Кто сделает меньше прыжков», «Перемени предмет».	Дальше 300 см	1
43	3 этап закрепления и совершенствования двигательного действия	Апрель	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (пресс).  П/и: «Сокол и голуби», «Кошка и мышата», «Синие, красные, жёлтые», «Охотник и зайцы», «Эстафеты с мячом», «Белый мишка»	3 подхода по 45 раз с перерывом 1 мин	1
44	3 этап закрепления и совершенствования двигательного действия	Апрель	1. Прыжки в длину с места. П/и: «Сокол и голуби», «Кошка и мышата», «Синие, красные, жёлтые», «Охотник и зайцы», «Эстафеты с мячом», «Белый мишка»	155 см	2

45	3 этап закрепления и совершенствования двигательного действия	Апрель	1. Челночный бег (3*10м). 2. Бег на скорость (10м). 3. Бег на выносливость в среднем темпе. П/и: «Сокол и голуби», «Кошка и мышата», «Синие, красные, жёлтые», «Охотник и зайцы»,»Эстафеты с мячом», «Белый мишка»	Меньше 9.0с Меньше 2.1с 5 мин	1
46	3 этап закрепления и совершенствования двигательного действия	Апрель	1. Наклон вперед из положения сидя на полу (гибкость). П/и: «Сокол и голуби», «Кошка и мышата», «Синие, красные, жёлтые», «Охотник и зайцы»,»Эстафеты с мячом», «Белый мишка»	Больше 15 см	1
47	3 этап закрепления и совершенствования двигательного действия	Апрель	1. Сгибание и разгибание рук на низкой перекладине (подтягивание). 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания). П/и: «Сокол и голуби», «Кошка и мышата», «Синие, красные, жёлтые», «Охотник и зайцы»,»Эстафеты с мячом», «Белый мишка»	12 раз 12 раз	2
48	3 этап закрепления и совершенствования двигательного действия	Апрель	1. Метание набивного мяча из положения стоя (1 кг). П/и: «Сокол и голуби», «Кошка и мышата», «Синие, красные, жёлтые», «Охотник и зайцы»,»Эстафеты с мячом», «Белый мишка»	Дальше 310 см	1

49	3 этап закрепления и совершенствования двигательного действия	Май	1. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (пресс). П/и: «Медведи и пчелы», «Белый мишка», «Найди своё место», «Жучка и зайцы», «Мышеловка».	3 подхода по 50 раз с перерывом 1 мин	1
50	3 этап закрепления и совершенствования двигательного действия	Май	1. Прыжки в длину с места. П/и: «Медведи и пчелы», «Белый мишка», «Найди своё место», «Жучка и зайцы», «Мышеловка».	160 см	1
51	3 этап закрепления и совершенствования двигательного действия	Май	1. Челночный бег (3*10м). 2. Бег на скорость (10м). 3. Бег на выносливость в среднем темпе. П/и: «Медведи и пчелы», «Белый мишка», «Найди своё место», «Жучка и зайцы», «Мышеловка».	Меньше 9.9с Меньше 2.02с 5.5 мин	2
52	3 этап закрепления и совершенствования двигательного действия	Май	1. Наклон вперед из положения сидя на полу (гибкость). П/и: «Медведи и пчелы», «Белый мишка», «Найди своё место», «Жучка и зайцы», «Мышеловка».	Больше 16 см	1

53	3 этап закрепления и совершенствования двигательного действия	Май	1. Сгибание и разгибание рук на низкой перекладине (подтягивание). 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания). П/и: «Медведи и пчелы», «Белый мишка», «Найди своё место», «Жучка и зайцы», «Мышеловка».	13 раз  13 раз	1
54	3 этап закрепления и совершенствования двигательного действия	Май	1. Метание набивного мяча из положения стоя (1 кг). П/и: «Медведи и пчелы», «Белый мишка», «Найди своё место», «Жучка и зайцы», «Мышеловка».	Дальше 320 см	2

### 5.3. Программно-методическое обеспечение

Наименование услуги	Наименование программы	На основании какой программы разработана и кем утверждена, рекомендована
«На встречу комплексу ГТО»	Программа по ДОУ проведения занятий по развитию физических способностей «На встречу комплексу ГТО» детей 6-7 лет жизни общеразвивающей направленности	Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»; «Физическая культура дошкольникам» Л.И. Пензулаевой; Программа «Старт» Л. В. Яковлевой, Р. А. Юдиной Физическое развитие и здоровье детей 3 – 7 лет.

#### 5.4. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы «На встречу к спорту» в детском саду имеется спортивный зал, с нанесённой на полу разметкой. Оборудование соответствует требованиям программы.

Организация занятий осуществляется в спортивном зале, расположенного на третьем этаже МАДОУ ДС №37 «Дружная семейка».

Зал оснащен современным оборудованием (музыкальный центр).

#### 6. Мониторинг педагогического обследования физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста

Планируемые результаты освоения ООП ДО составлены в соответствии с программой развития ДОУ, образовательной программой, на основе результатов мониторинга контингента детей, их физического и физиологического состояния определена цель:

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, всестороннее физическое развитие дошкольника, организация комплексного сопровождения образовательного процесса по раннему обучению физической культуре на основе отслеживания мониторинга сформированности умений и навыков посредством скоординированного взаимодействия всех субъектов оздоровительно-образовательного процесса.

Цель мониторинга физических умений обусловила его задачи:

1. проанализировать качество усвоения физических навыков и умений детьми;
2. выявить индивидуальную динамику усвоения физических умений;
3. обозначить перечень проблем, которые необходимо вынести на обсуждение с целью устранения или коррекции.

Педагогическая диагностика проводится педагогами поэтапно - 2 раза в год (сентябрь, апрель) обеспечивает возможность оценки динамики достижений детей, сбалансированность методов не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

Уровень оценки	Критерии
"высокий" "3" балла	тот или иной показатель сформирован у ребёнка и соответственно наблюдается в его деятельности
"средний" "2" балла	тот или иной показатель находится в состоянии становления, проявляется неустойчиво
"низкий!« "1" балл	тот или иной показатель не проявляется в деятельности ребёнка (ни в совместной со взрослыми, ни в самостоятельной деятельности),

	ни в созданной специальной ситуации, провоцирующей его проявление (воспитатель предлагает соответствующее задание, просит ребёнка что - либо сделать и т.д.)
--	--

### 1. Челночный бег (3\*10 м) сек.

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
7	М	9,5	10,4	10,6
	Д	9,2	10,0	10,3

#### Методика обследования:

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

#### Предварительная работа:

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

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

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

### 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания).

Выполнение теста на максимальный результат.

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
7	М	11	5	4
	Д	17	9	7

#### Методика обследования:

Пятки, таз, плечи находятся на одном уровне. Голова поднята, взгляд направлен вперед. Руки сгибаются до угла 90 градусов.



### 3. Гибкость

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
7	М	+9	+5	+3
	Д	+7	+3	+1

#### Методика обследования:

1. Исходное положение: стоя на гимнастической скамейке, ноги, на ширине ступни, руки опущены вниз.
2. Наклон вперед - вниз, опустить руки ниже уровня скамейки, ноги не сгибать, зафиксировать результат.

### 4. Прыжки в длину с места (см)

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
7	М	135	115	105
	Д	140	120	110

#### Методика обследования:

1. Исходное положение: ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; руки свободно отодвинуты назад.
2. Толчок: двумя ногами одновременно (верх – вперед); выпрямление ног; резкий мах руками вперед верх.
3. Полет: туловище согнуто, голова вперед; вынос полусогнутых ног вперед; движение рук вперед верх.
4. Приземление: одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню; колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; руки движутся свободно вперед- в стороны; сохранение равновесия при приземлении.

### 5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
7	М	30	21	18
	Д	35	24	21

#### Методика обследования:

1. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

- Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

**6. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м  
(количество попаданий)**

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
7	М	3	2	1
	Д	4	3	2

**Методика обследования:**

- Исходное положение – участник стоит в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая – на передней части стопы, лицом к мишени.
- Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь.
- Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом.

**7. Сгибание и разгибание рук на низкой перекладине (подтягивания).**

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
7	М	11	6	4
	Д	15	9	6

Выполнение теста на максимальный результат.

**Методика обследования:**

Пятки, таз, плечи, затылок находятся на одном уровне. Взгляд направлен вперед. Руки сгибаются до угла 90 градусов. Достать грудью до перекладины.

## Литература

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. Для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1992. – 159 с.: ил. – ISBN 5-09-003255-6.
2. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1981.- 96 с., ил.
3. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1986. – 128 с., ил.
4. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1983. – 144с., ил.
5. Кедрина Т.Я. Большая книга игр и развлечений для детей и родителей .- М. : Педагогика-Пресс, 1992.-224с
6. Логинова В.И, Бабаева Т.И, Ноткина Н.А и др.; Под ред. Бабаевой Т.И, Михайловой З.А, Гурович Л.М. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду/ Изд. 2-е, переработанное. – СПб.: Акцидент, 1996.-224с. ISBN 5-88375-020-6
7. Физическое воспитание детей дошкольного возраста.: Кн. для воспитателя дет сада: Из опыта работы / В.А. Андерсон, Л.А. Вик, Л.С. Жбанова и др.; Сост. Ю.Ф .Луури.- М.: Просвещение, 1991.- 63 с: ил.
8. Чупаха И.В., Пужаева Е.З, Соколова И.Ю. Здоровый ребенок – в здоровом социуме. – М.: Илекса, Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 1999. – 320 с.
9. Яковлева Л.В.; Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3 ч. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2003.