

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД  
№ 70 «ГОЛУБОК»  
(МБДОУ № 70 «Голубок»)**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 12.04.2023 г.  
протокол № 3

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом от 14.04.2023г. № ДС70-11-121/3  
Заведующий МБДОУ №70 «Голубок»  
Вознюк Р.А.

**Подписано электронной подписью**

Сертификат:  
76AA9D4060E596D9ECCBF2E7BF7EDB3A  
Владелец:  
Вознюк Рапиля Абдулловна  
Действителен: с 21.09.2022 по 15.12.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«БЫСТРЕЕ! ВЫШЕ! СИЛЬНЕЕ!»**

Возраст обучающихся: 6-7(8) лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Количество часов в год: 72 часа

Авторы-составители программы:  
Цветкова Марина Анатольевна,  
Максимова Валентина Валерьевна  
педагоги дополнительного образования

Сургут, 2023

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ)  
ПРОГРАММЫ  
«БЫСТРЕЕ! ВЫШЕ! СИЛЬНЕЕ!»

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 70 «Голубок»

Название программы	«Быстрее! Выше! Сильнее!»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагогического работника, реализующего программу	Цветкова Марина Анатольевна, Максимова Валентина Валерьевна, педагоги дополнительного образования
Год разработки	2023
Где, когда и кем утверждена программа	Утверждена приказом заведующего МБДОУ «Об итогах педагогического совета» от 14.04.2023 № ДС70-11-121/3
Уровень программы	Стартовый
Информация о наличии рецензии	-
Цель	Содействие физическому развитию воспитанников путём использования различных средств и методов двигательной деятельности в разнообразных формах.
Задачи	<p><b>1. Образовательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать технику различных видов двигательной деятельности (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии, строевые упражнения, элементы спортивных упражнений);</li> <li>- закрепить правила техники безопасности при выполнении движений;</li> <li>- формировать правильную осанку и культуру движений.</li> </ul> <p><b>2. Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;</li> <li>- развивать мотивацию к систематическим занятиям физической культурой.</li> </ul> <p><b>3. Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитывать привычку к ведению здорового образа жизни;</li> <li>- воспитывать силу воли, целеустремленность, дисциплинированность.</li> </ul>
Ожидаемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы дополнительного образования	<p><b>К концу обучения по программе дети могут:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знать правила техники безопасности при выполнении различных видов движений,</li> <li>• владеть техникой выполнения основных видов движений;</li> <li>• улучшить осанку;</li> <li>• улучшить качественные показатели силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовые и координационные способности;</li> <li>• повысить мотивацию к систематическим занятиям физической культурой.</li> </ul>
Срок реализации программы	1 год

Количество часов в неделю/год	2 часа/72 часа
Возраст обучающихся	От 6 до 7(8) лет
Формы занятий	Подгрупповая
Методическое обеспечение	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.</li> <li>2. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012. - 448 с.</li> <li>3. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / З.М. Зарипова, И.М. Хамитов, 2003. - 161с.</li> </ol>
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обручи легкие пластмассовые.</li> <li>• Мячи большого, среднего, маленького размера.</li> <li>• Массажные мячи «ежики».</li> <li>• Вертикальные и горизонтальные цели для метания.</li> <li>• Гимнастические палки большие и маленькие.</li> <li>• Скакалки.</li> <li>• Ребристые доски.</li> <li>• Скамьи.</li> <li>• Высокая и низкая перекладина для подтягивания.</li> <li>• Разметка для прыжков в длину</li> <li>• Тренажеры.</li> <li>• Коврики для занятий на полу.</li> <li>• Картотеки дыхательной и пальчиковой гимнастики, физминуток, подвижных игр.</li> <li>• Атрибуты для подвижных игр.</li> <li>• Программное обеспечение «Лабрадор».</li> <li>• Магнитофон с аудиозаписями.</li> </ul>

## **Аннотация**

Программа направлена на содействие физическому развитию воспитанников путём использования различных средств и методов двигательной деятельности в разнообразных формах. Предназначена для детей 6-7(8) лет. Реализуется 1 год (72 часа в год).

## **Содержание**

- 1 Пояснительная записка
- 2 Учебно-тематический план
- 3 Содержание изучаемого курса
- 4 Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы
- 5 Список литературы

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа дополнительного образования «Быстрее! Выше! Сильнее!» (далее – Программа) **физкультурно-спортивной направленности**, носит общеразвивающий характер, способствует физическому развитию ребенка.

**Уровень освоения** программы – стартовый.

Нормативно-правовым основанием для разработки Программы являются следующие документы:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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»,
- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»,
- приказ Министерства Просвещения РФ № 629 от 27.07.2022 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).

Систематические занятия физической культурой положительно влияют на процессы роста и развития детского организма, повышают функциональные возможности его ведущих систем, что способствует их совершенствованию и является средством увеличения биологических резервов организма. Благодаря этому ребенок будет подготовлен к дальнейшему освоению рабочих и спортивных движений. Кроме того, доказано положительное влияние физических упражнений на умственную деятельность ребенка. Таким образом, привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом, формирование интереса к двигательной деятельности и, как следствие, воспитание физически полноценного, здорового подрастающего поколения – первоочередная задача родителей и педагогов.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что в ее основе лежат комплексы физических упражнений, учитывающих возрастные особенности дошкольного возраста. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий, который придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

**Новизна** программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой

выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

**Отличительной особенностью** данной программы является:

- обучение и закрепление основных видов движений во всех частях занятий: в разминке, в комплексах общеразвивающих упражнений, в игровых упражнениях, в подвижных играх;
- включение в структуру занятия точечного массажа, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, пальчиковой гимнастики;
- регулярное закрепление и систематизация упражнений в игре «Полоса препятствий»;
- использование тренажеров.

**Цель программы** – содействие физическому развитию воспитанников путём использования различных средств и методов двигательной деятельности в разнообразных формах.

**Задачи:**

**1. Образовательные:**

- совершенствовать технику различных видов двигательной деятельности (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии, строевые упражнения, элементы спортивных упражнений и пр.);
- закрепить правила техники безопасности при выполнении движений;
- формировать правильную осанку и культуру движений.

**2. Развивающие:**

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- развивать мотивацию к систематическим занятиям физической культурой.

**3. Воспитательные:**

- воспитывать привычку к ведению здорового образа жизни;
- воспитывать силу воли, целеустремленность, дисциплинированность.

**Возраст детей** – воспитанники 6-7(8) лет.

**Срок реализации Программы** – 1 год.

**Объем Программы** – 72 часа в год.

**Формы и режим занятий** – занятия два раза в неделю подгруппами по 20 человек, продолжительностью 30 минут.

В объединение дополнительного образования зачисляются дети с разным уровнем общего развития, в том числе в рамках инклюзивного образования и дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). В основном это дошкольники, имеющие нозологию «Тяжелое нарушение речи» (ТНР), которым не требуется создание специальных условий для освоения общеразвивающей программы дополнительного образования.

**Ожидаемые результаты освоения программы**

К концу обучения по программе ребенок может:

- знать правила техники безопасности при выполнении различных видов движений,
- владеть техникой выполнения основных видов движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание);

- улучшить осанку;
- улучшить качественные показатели силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовые и координационные способности;
- повысить мотивацию к систематическим занятиям физической культурой.

**Формой подведения итогов** реализации данной программы является итоговое тестирование кондиционных качеств воспитанников.

### ***Система контроля результативности программы***

#### ***Показатели ходьбы:***

1. Хорошая осанка.
2. Свободные движения рук от плеча со сгибанием в локтевых суставах.
3. Шаг энергичный, ритмичный, стабильный.
4. Выраженный перекал с пятки на носок.
5. Активное сгибание и разгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая).
6. Умение соблюдать направление.

**Способ организации:** по наблюдению на занятии, поточный (длиной не менее 10 м).

**Измерение двигательных навыков:** в баллах.

#### ***Показатели бега:***

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед – вовнутрь.
3. Быстрый вынос бедра маховой ногой (под углом 60 – 70 градусов).
4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах.
5. Прямолинейность, ритмичность бега.
6. В медленном беге туловище почти вертикально, сгибание ног небольшое, шаг короткий, кисти рук расслаблены.

**Способ организации:** после небольшой разминки по 1 забегу парами.

**Измерение двигательных навыков:** 30 м, 10м, 3 по 10м, 300м в сек., мин.

**Инвентарь:** секундомер, разметка, свисток.

#### ***Показатели прыжков в длину с места:***

1. Исходное положение: ноги параллельно на ширине стоп.
2. Замах: руки вперед, подъем на носки, затем – назад с активным полуприседанием и опусканием на всю стопу.
3. Толчок: одновременно двумя ногами с резким махом руками вперед – вверх.
4. Бросок: рука резко выпрямляется в направлении полета, небольшой наклон туловища вперед.
5. Сохранение равновесия.

**Способ организации:** даются 3 попытки, но фиксируется только один лучший результат, количество и техника прыжков со скакалкой определяют оценку.

**Измерение двигательных навыков:** в см и м.

**Инвентарь:** рулетка, мел.

#### ***Показатели прыжков в высоту с прямого разбега:***

1. Исходное положение: толчковая нога впереди, руки слегка согнуты в локтевых суставах.
2. Разбег: с ускорением на последних шагах, активная работа рук.
3. Толчок: выпрямление толчковой ноги с резким выносом вперед – вверх маховой, наклон туловища вперед, сильный мах руками вверх.

4. Полет: подтягивание толчковой ноги к маховой, группировка, руки поднимаются вперед – вверх.
5. Приземление: на носки полусогнутых ног, с перекатом на всю ступню, туловище наклонено вперед, для сохранения равновесия руки выносятся вперед.

***Показатели прыжков с высоты:***

1. Исходное положение: ноги слегка расставлены, руки опущены.
2. Замах: вынос рук вперед, приседание с активным отведением рук назад.
3. Толчок: одновременно двумя ногами с махом рук вперед вверх.
4. Полет: ноги прямые, руки вверх.
5. Приземление: одновременно на носки обеих ног с перекатом на всю ступню, руки вперед в стороны.

***Показатели прыжков в высоту:***

1. Исходное положение: полуприсед, руки отведены назад, ноги расставлены параллельно, туловище наклонено вперед, голова поднята.
2. Толчок: сильный вверх, слегка распрямляя ноги, резко подтягивает их к груди. Сгибая в коленях, руки вверх.
3. Полет: группируется, подтягиваясь вверх всем туловищем.

***Показатели прыжка в длину с разбега:***

1. Исходное положение: толчковая нога впереди, руки полусогнуты в локтевых суставах, корпус слегка наклонен.
2. Разбег: равноускоренный на носках, энергичная работа полусогнутых в локтевых суставах рук, корпус наклонен вперед.
3. Толчок: толчковая нога с пятки перекатом ставится на всю ступню, маховая – делает энергичное движение вперед - вверх, руки резко вверх.
4. Полет: согнутые в коленях ноги подтягиваются к груди и выбрасываются вперед, туловище наклоняется, руки отводятся назад.
5. Приземление: одновременно на пятки обеих ног с перекатом на всю ступню, туловище наклонено, ноги согнуты в коленях, руки вытянуты вперед – в стороны.

***Показатели метания вдаль:***

1. Исходное положение: при метании правой рукой стойка ног на ширине плеч, левая впереди, правая сзади, тяжесть тела равномерно распределена, рука с мешочком опущена.
  2. Прицеливание: туловище немного подается вперед, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, правая рука поднимается вперед – вверх, ребенок совмещает видимый ориентир и конец мешочка.
  3. Замах: рука проносится вниз – назад около колена и отводится в крайнее заднее положение, туловище поворачивается в сторону бросающей руки и отклоняется далеко назад, правая нога сгибается в колене и на нее переносится тяжесть тела, левая – ставится на пятку, левая рука выносится вперед – «положение натянутого лука».
  4. Бросок: правая нога выпрямляется, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, туловище наклоняется вперед, рука проносится около головы и резким рывком кистью совершает бросок.
  5. Сохранение равновесия: правая нога приставляется к левой.
- Способы организации: даются 3 попытки, фиксируется одна лучшая. Дети метают теннисный мяч, медбол весом 1 кг.

**Измерение двигательных навыков:** в см и м.

**Инвентарь:** разметка, мел, теннисный мяч, медбол.

***Показателя метания в горизонтальную цель:***



1. Прицеливание: стоя в вполоборота к мишени, ноги на ширине плеч, правая рука выдвинута вперед, левая свободно опущена вниз.
2. Замах: с переносом тяжести тела на правую ногу, левую – на носок с одновременным поднятием вверх правой руки.
3. Бросок: с поворотом в сторону мишени и переносом тяжести тела на левую ногу (правая – на носке); резким движением правой рукой вниз (движением кистью) попадание в цель. Для сохранения равновесия шаг вперед или приставление правой ноги.

**Показатели метания в вертикальную цель:**

Ребенку предлагается встать у черты на расстоянии 4 – 5 м – в подготовительной к школе группы и совершить бросок, стараясь попасть точно в мишень. Ребенок может выбрать способ «из – за спины через плечо» или «прямой рукой сверху».

**Показатели наклона туловища вперед (сидя):**

Предложить ребенку наклониться вперед, руки «стрелочкой», ногами упираться о деревянную основу. Ребенок своим телом за руками вытягивается вверх и делает наклон вперед. Расстояние от стоп до кончиков пальцев рук отмечается в см.

**Способ организации:** учитывается техника исполнения с точки зрения гибкости, растяжки и пластичности.

**Измерение двигательных навыков:** в см.

**Инвентарь:** деревянная доска с разметкой.

**Показатели лазанья по гимнастической стенке:**

1. Использование чередующего шага.
2. Одновременность постановки руки и ноги на рейку.
3. Ритмичность.

**Способ организации:** техника, навыки самостроховки, равновесие, координация движений и красота исполнения, определяют степень умения владеть своим телом.

**Измерение двигательных навыков:** в баллах.

**Инвентарь:** гимнастическая стенка.

**Показатели сформированности двигательных умений в спортивных упражнениях.**

**Элементы баскетбола:**

Знать технику отбивания, захвата и броска в кольцо (в 180 – 200 см) баскетбольного мяча.

Знать правил игры и умение играть подгруппами.

**Элементы волейбола:**

Знать правила игры. Уметь играть подгруппами по 5 – 7 игроков в каждой команде с соблюдением правил и точной техники бросков (высота 40 – 160 см).

**Календарный образовательный (учебный) график**

Содержание	Возрастные группы									
	от 6 до 7(8) лет									
Календарная продолжительность учебного периода	сентябрь 2023 – май 2024									
	36 недель									
Объем недельной образовательной нагрузки (в час.)	60 мин									
Количество занятий в	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

месяц	1 Д 7 У	8У	8У	8У	8У	8У	8У	8У	1Д 7У
Сроки проведения мониторинга	11.09.2023 – 15.09.2023 22.04.2024 – 26.04.2024								
Праздничные дни	06.11.2023; 01-07.01.2024; 23.02.2024; 08.03.2024; 01-03.05.2024; 09-10.05.2024								
Примечание	Диагностический период (Д); Учебный период (У)								

## 2. Учебно-тематический план

№	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе		Формы контроля
			теоретические	практические	
1.	Диагностика	2	0	2	тестирование
2.	Техника безопасности	2	1	1	опрос
3.	Гимнастика	20	1	19	тестирование
4.	Легкая атлетика	20	1	19	тестирование
5.	Спортивные игры	12	1	11	тестирование
6.	Подвижные игры	16	1	15	тестирование
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>5</b>	<b>67</b>	

## Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Диагностика	1	05.09.2023	
2	Техника безопасности	2	07.09.2023 12.09.2023	
3	Гимнастика	20	14.09.2023 19.09.2023 21.09.2023 26.09.2023 28.09.2023 03.10.2023 05.10.2023 10.10.2023 12.10.2023 17.10.2023 19.10.2023 24.10.2023 26.10.2023 31.10.2023 02.11.2023 07.11.2023 09.11.2023 14.11.2023 16.11.2023 21.11.2023	
5	Легкая атлетика	20	23.11.2023	

			28.11.2023 30.11.2023 05.12.2023 07.12.2023 12.12.2023 14.12.2023 19.12.2023 21.12.2023 26.12.2023 28.12.2023 09.01.2024 11.01.2024 16.01.2024 18.01.2024 23.01.2024 25.01.2024 30.01.2024 01.02.2024 06.02.2024	
6	Спортивные игры	12	08.02.2024 13.02.2024 15.02.2024 20.02.2024 22.02.2024 27.02.2024 01.03.2024 06.03.2024 13.03.2024 15.03.2024 20.02.2024 22.02.2024	
7	Подвижные игры	16	27.03.2024 29.03.2024 03.04.2024 05.04.2024 10.04.2024 12.04.2024 17.04.2024 19.04.2024 24.04.2024 26.04.2024 03.05.2024 15.05.2024 17.05.2024 22.05.2024 24.05.2024 29.05.2024	
	Диагностика	1	31.05.2024	
	Итого	72		

### 3. Содержание программы

### **Раздел «Диагностика»**

Практика: в начале и в конце обучения по программе проводятся диагностические занятия с целью определения уровня физического развития дошкольников. В начале обучения это является основой для корректировки содержания программы, построения индивидуального маршрута воспитанников. По окончании обучения диагностика показывает результативность освоения воспитанниками программы.

**Раздел «Техника безопасности»** является составной частью всех разделов программы.

Теория: перед каждым занятием с воспитанниками проводятся беседы-инструктажи по технике безопасности – о правилах поведения на занятиях, в физкультурном зале, правилах пользования инвентарем, а также правилах выполнения тех или иных движений.

Практика: практическая отработка знаний, полученных в ходе бесед-инструктажей.

### **Раздел «Гимнастика»**

Теория: основные понятия – колонна, шеренга, поворот налево, поворот направо, поворот кругом, подтягивание, отжимание, тренажер.

Практика:

- строевые упражнения: построение и перестроение в колонну, в шеренгу, размыкание, расчет по порядку, ходьба в ногу, строевой шаг, интервал, дистанция, повороты на месте и в движении, построения и перестроения из одной шеренги (колонны) в две и обратно, смыкание строя,

- общеразвивающие упражнения с предметами (с мячом, скакалкой, гимнастическими палками и пр.), с партнером и без предметов,

- упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, прыжок через препятствие, на тренажерах,

- силовые упражнения: лазание, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий,

- упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров; для мышц туловища – упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в том числе в парах); для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах; для мышц голени – стоя на возвышении,

- упражнения на тренажерах для мышц плеча, спины, брюшного пресса, бедра, голени.

### **Раздел «Легкая атлетика»**

Теория: основные понятия – ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, ползание.

Практика:

- ходьба: обычная, «змейкой» и с различными положениями рук, с изменением темпа движения,

- бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий, на короткие дистанции до 30 м и в медленном темпе до 300 м, финиширование,

- прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты, в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание», на скакалке,

- метание: броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность, метание малого мяча с разбега,

- преодоление полосы препятствий.

**Раздел «Подвижные игры»** также является составной частью всех занятий.

Теория: правила игры, техника безопасности при проведении подвижной игры.

Практика: во время подвижных игр отрабатываются основные движения, закрепляются умения и навыки физической деятельности воспитанников.

**Раздел «Спортивные игры»** содержит элементы спортивных игр «Баскетбол» и «Волейбол»:

Теория: основные понятия - волейбол, баскетбол, ведение мяча, бросок, подача.

Практика:

- баскетбол: передвижения, остановка шагом и прыжком, поворот на месте, передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении, передача одной рукой от плеча и двумя руками сверху, ведение мяча, броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой, ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, бросок мяча в корзину со среднего расстояния, броски мяча в корзину после ведения, забивание мяча при ведении и броске;

- волейбол: перемещение из стойки, передача мяча с верха двумя руками, нижняя прямая подача.

#### **4. Методическое обеспечение программы**

Основной организационной *формой обучения* является занятие. Занятия делятся на несколько видов:

1. Обучающие занятия. На занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения и техника безопасности при выполнении движения.

2. Закрепляющие занятия. Предполагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторях выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других, или идет соревнование - игра между второй и первой линиями. И в этом и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.

3. Итоговые занятия. Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения.

При реализации программы используются следующие *методы*:

*Объяснительно-иллюстративный*: наличие в занятиях теоретической части, во время которой дошкольники знакомятся с новыми сведениями по теме по принципу восхождения от простого к сложному (постановка задач обучения, описание техники движения, объяснение правил техники безопасности при выполнении движений).

*Практико-ориентированный*: наличие в занятиях практической части, когда дошкольники под руководством педагога осваивают правила и приемы выполнения упражнений с инвентарем и без его по степени сложности.

*Групповой*: использование командного метода как оптимальной формы организации деятельности, при которой коллективная работа школьников сочетается с индивидуальной.

*Игровой метод* предполагает использование игровых приемов, игровых мотиваций, проведение соревнований между детьми внутри группы и между группами одного возраста.

Практические занятия по программе проходят в спортивном зале, оснащенном спортивным инвентарем и оборудованием, а также другими необходимыми средствами обучения.

#### **Описание материально-технического обеспечения программы**

- Обручи легкие пластмассовые.
- Мячи большого, среднего, маленького размера.
- Массажные мячи «ежики».
- Вертикальные и горизонтальные цели для метания.
- Гимнастические палки большие и маленькие.
- Скакалки.
- Ребристые доски.

- Скамьи.
- Высокая и низкая перекладина для подтягивания.
- Разметка для прыжков в длину
- Тренажеры.
- Коврики для занятий на полу.
- Картотеки дыхательной и пальчиковой гимнастики, физминуток, подвижных игр.
- Атрибуты для подвижных игр.
- Программное обеспечение «Лабрадор».
- Магнитофон с аудиозаписями.

## **6. Используемая литература**

1. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.
2. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012. - 448 с.
3. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / З.М. Зарипова, И.М. Хамитов, 2003. - 161с.