

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»**

Рассмотрено методическим советом
МАУ ДО «ЦДТ»
Протокол №3
от «11» мая 2021 год

УТВЕРЖДЕНО:
педагогическим советом
протокол №6 от «13» мая 2021г.
Директор МАУ ДО «ЦДТ»

О.Е. Жданова
приказ №27 от «11» июня 2021г.



Общеобразовательная общеразвивающая
программа дополнительного образования

«НЕПОСЕДЫ»

(физкультурно-спортивная направленность)

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации - 1 год

Составитель:
педагог дополнительного
образования
Хакимуллина
Елена Владимировна

2. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ.

2.1. Пояснительная записка.

Общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования «Непоседы» имеет *физкультурно-спортивную направленность*, программа является модифицированной и ориентирована на развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирования двигательных навыков, укрепления здоровья.

Программа дополнительного образования составлена с учетом следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. 04.09.2014г. №1726-р);
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 №11);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 (с изменениями от 30.09.2020г. №533) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 26.02.2021г.№136-д «О проведении сертификации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области в 2021 году».

Современная физкультурно-оздоровительная работа - это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными - различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Данная программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

Процесс формирования физической культуры особенно важен для детей старшего дошкольного возраста, т.к. этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей.

Актуальность программы заключается в физкультурно-оздоровительном развитии дошкольников, воспитании потребности в здоровом образе жизни, формировании личности дошкольников.

Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Приобщение к спорту с раннего детства дает подрастающему организму физическую закалку, воспитывает координацию, силу, гибкость, быстроту реакции, повышает активность. Программа «Непоседы» предназначена для детей старшего дошкольного возраста и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста осуществляется как на специальных физкультурных занятиях, так и в игровой деятельности, и повседневной жизни детей.

Игра - самая любимая и естественная деятельность младших дошкольников, отвечающая их жизненно важным потребностям. Игра занимает важнейшее место в жизни малыша и является главным средством воспитания и оздоровления. Подвижные игры благоприятно влияют на весь организм ребёнка в целом. Радость и удовольствие сопровождают интересную, активную и доступную для ребёнка игру, она захватывает малыша, оказывая положительное влияние на общее физическое и умственное развитие.

Играя, ребёнок удовлетворяет свою потребность в движениях и одновременно с этим повторяет уже освоенный материал. Подвижные игры проводятся ежедневно в группе или на прогулке в зависимости от погодных условий. При активной деятельности детей на воздухе усиливается работа сердца и лёгких. Это оказывает благоприятное влияние на общее состояние детей: улучшается нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

Подвижные игры создают благоприятные условия для развёртывания активной двигательной деятельности.

Адресат общеразвивающей программы: Программа предназначена для обучающихся 5-7 летнего возраста без специальной спортивной подготовки. Занятия по программе проводятся в группе обучающихся по 8-15 человек.

Возрастные и индивидуальные характеристики детей 5-7 лет

Возраст 5—7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной к школе группы. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей.

Позвоночный столб ребенка пяти—семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой

Также интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 — 95 ударов в минуту.

У многих детей потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности»

Режим занятий: Занятия с обучающимися проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия 40 минут.

Срок реализации программы. Дополнительная общеразвивающая программа «Непоседы» рассчитана на 1 год обучения.

Уровень программы - стартовый.

Использование и реализация общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальная сложность предлагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы «Непоседы».

Форма обучения по программе - индивидуальная, групповая.

Виды занятий - комбинированное занятие, практическое занятие, занятие-игра.

Формы подведения итогов - открытое мероприятие: досуг для детей и родителей.

2.2. Цель и задачи общеразвивающей программы:

Цель программы - обеспечение физического развития воспитанников в подвижных играх, воспитание морально - волевых качеств.

Задачи

Образовательные: знакомство с разнообразием подвижных игр для развития физических качеств и возможностью использовать их при организации досуга, обучение правилам и условиям проведения подвижных игр;

Воспитательные: содействие воспитанию культуры игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и проявлению здорового образа жизни, воспитание потребности использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;

Развивающие: формирование устойчивого интереса к подвижным играм и игровым упражнениям, обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, содействие развитию двигательных способностей.

2.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	
2.	Игры и игровые упражнения с бегом.	7		7	тестирование
3.	Игры и игровые упражнения с прыжками.	7		7	тестирование
4.	Игры и игровые упражнения на метание.	1		1	тестирование
5.	Игры и игровые упражнения на равновесие.	7		7	тестирование
6.	Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве	8		8	тестирование
7.	Игровые упражнения в ползании и лазании.	3		3	тестирование
8.	Индивидуальные (коррекционные) занятия	2		2	тестирование
	Итого:	36	1	35	

Содержание учебного (тематического) плана.

Тема № 1. Игры и игровые упражнения с бегом.

Теория: виды ходьбы и бега, ориентировка в пространстве, изменение направления, оббегание препятствий, придерживаясь заданного направления;

Практика: подвижные игры: «Догони мяч», «Птички в гнёздышках», «Воробышки и автомобиль», «Бегите ко мне», «Карусель», «Не боимся мы

кота», «У медведя во бору», «Самолёты», «Солнышко и дождик», «Наперегонки», «Догони обруч», «Схвати змею за хвост», «Бег с препятствиями», «Попробуй, догони», «Гуси—лебеди», «Весёлые ребята», «Перемена местами», «Коршун и наседка», «Поймай дракона за хвост»

Тема № 2. Игры и игровые упражнения с прыжками.

Теория: прыжки, сила мышц ног и брюшного пресса, быстрота, ловкость, координации движений.

Практика: подвижные игры: «Зайка беленький сидит», «Мой весёлый звонкий мяч», «Перепрыгни через ручеёк», «Весёлые зайчишки», «По дорожке», «Поймай комара», «Поймай снежинку», «Допрыгни до мяча», «Кто выше», «Прыжки на одной ноге», «Попрыгунчики», «Кто быстрее?», «Переселение лягушек», «Прыжки с мячом», «Прыжки по кочкам», «Точно в круг», «Цапля», «Скачи за мной», «Поймай лягушку», «Зайцы и волк» и др.

Тема № 3. Игры и игровые упражнения на метание.

Теория: метание, катание, бросание мяча, укрепление мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук.

Практика: подвижные игры: «Попади в обруч», «Кто дальше бросит?», «Прокати мяч в воротца», «Лови-бросай», «Сбей кеглю» и др.

Тема № 4. Игры и игровые упражнения на равновесие.

Теория: упражнения в равновесии, основная стойка, устойчивое положение тела в разнообразных ситуациях.

Практика: подвижные игры: «По ровненькой дорожке», «Ходьба по доске», «С горки на горку», «Пройди по верёвочке», «Бег боком», «Колокольчик», «Достань-ка», «Пляшут малыши», «Догонялки», «Попадайка» и др.

Тема № 5. Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве.

Теория: ориентирование в пространстве: справа, слева, сзади, спереди; внимательность и сообразительность.

Практика: подвижные игры: «Найди, где спрятался зайка?», «Где звенит?», «Найди флажок», «Кто позвал?», «Бездомный заяц», «Воробышки и автомобиль», «Кролики», «Не задень», «Найди пару» и др.

Тема № 6. Игровые упражнения в ползании и лазании.

Теория: упражнения в ползании и лазании, сила, ловкость, смелость, координация движений, правильная осанка.

Практика: игровые упражнения: «Проползи между пирамидками», «Подлезь под воротики», «Лазанье по гимнастической стенке», «Медведи и пчелы», «Пожарные на учении», «Раки», «Ползи - не урони!», «Смелые верхолазы», и др.

2.4. Планируемые результаты

Метапредметными результатами изучения программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные:

- умение выполнять игровые упражнения для обогащения двигательного опыта;

- умение определять и формулировать цель деятельности на занятии;

Познавательные УУД:

- умение определять и называть упражнение;

- умение выстраивать свою деятельность согласно условиям (по образцу, по плану, схеме);

Коммуникативные УУД:

- умение интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие;

- умение адекватно воспринимать и передавать информацию;

- умение слушать и вступать в диалог;

Личностные УУД:

- положительное отношение к занятиям, желание приобретать новые знания, устойчивая потребность в сохранении собственного здоровья и здоровья окружающих;

- умение осознавать трудности и стремиться к их преодолению;

- участие в творческом, игровом и соревновательном процессе

Предметными результатами освоения программы является формирование следующих знаний и умений:

Знания:

- правила поведения на занятиях, основные причины травматизма;

- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;

- виды ходьбы и бега, способы выполнения прыжков, лазания;

- техника безопасности при выполнении упражнений на гибкость, ловкость, упражнений на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, на ковре, в парах, с мячом;

- знают правила подвижных игр на развитие физических качеств;

Умения:

- умеют играть в разные подвижные игры;

- с лёгкостью могут изменять направление в движении, оббегают препятствия, придерживаются заданного направления;

- выполняют ходьбу обычную и с различными положениями рук, упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке;

- выполняют ходьбу и бег из различных исходных положений, в разном темпе и разную на дистанцию.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

3.1 Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение

Аппаратные средства:

1. Музыкальная колонка

Спортивный инвентарь и оборудование:

1. Гимнастические скамейки.

2. Гимнастическая стенка.

3. Гимнастические коврики, маты.

4. Конусы.

5. Гимнастические палки.

6. Обручи.

7. Скакалки.

8. Мячи: волейбольные, баскетбольные, теннисные, резиновые, футбольные.

Кадровое обеспечение

Организацию учебного процесса осуществляет педагог дополнительного образования, I квалификационной категории. Образование высшее педагогическое (профильное). В 2019 году пройдены курсы повышения квалификации по профилю образовательной деятельности.

Методические материалы:

Методы физического развития:

1. Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога).

2. Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

3. Практические:

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- проведение упражнений в игровой форме;
- проведение упражнений в соревновательной форме

Формы совместной образовательной деятельности с детьми:

- подвижная игра;
- спортивное упражнение;
- развивающая ситуация;
- игра-путешествие;
- дидактическая игра;
- проблемные игровые ситуации связанные с безопасной жизнедеятельностью человека;
- беседа;
- ситуационная задача;
- чтение народных потешек и стихотворений;
- обсуждение опасных для здоровья и жизни ситуаций;
- совместная выработка правил поведения;
- обсуждение с ребенком особенностей поведения в быту, в детском саду, на улице, на дороге, в транспорте.

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

- видео-ролики.

3.1 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Освоение Программы сопровождается проведением входной диагностики уровня физической подготовленности, промежуточной и итоговой аттестацией воспитанников.

Оценочные материалы

Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, диагностических методик и тестовых методов.

Диагностические тесты подбираются с учётом:

- развития основных физических качеств - гибкости, быстроты, ловкости, выносливости, силы.

Диагностические методики:

**Таблица оценок физической подготовленности детей 5—7 лет
Мальчики**

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100 % и выше	85-99 %	70-84 %	51-69 %	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Тест 1. Бег на 30 м, сек					
5 лет	6,9 и ниже	7,0-7,5	7,6-8,1	8,2-8,9	9,0 и выше
6 лет	6,4 и ниже	6,5-6,9	7,0-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
7 лет	5,6 и ниже	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8-7,4	7,5 и выше
Тест 2. Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек)					
5 лет	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
6 лет	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже
7 лет	16 и выше	14-15	12-13	9-11	8 и ниже

Тест 3. Прыжок в длину с места (см)

возраст	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
---------	----------	---------	---------	---------	--------

5 лет	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
6 лет	122 и выше	109-121	96-108	80-95	79 и ниже
7 лет	130 и выше	117-129	104-116	88-103	87 и ниже

Тест.5. Челночный бег 3 x 10 м (с)
(по Ю.Н.Вавилову)

Уровни физической подготовленности и оценка

Возраст (годы)	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
5	<11,2	11,3—11,2	12,0—11,7	12,5—12,5	>12,5
6	<10,6	10,9—10,6	11,3—11,0	11,7—11,0	>11,8
7	<10,0	10,4—10,0	10,9—10,5	11,3—11,0	>11,4

Таблица оценок физической подготовленности детей 5—7
Девочки

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100 % и выше	85-99 %	70-84 %	51-69 %	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Тест 1. Бег на 30 м, сек					
5 лет	7,2 и ниже	7,3-7,8	7,9-8,4	8,5-9,2	9,3 и выше
6 лет	6,8 и ниже	6,9-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
7 лет	6,0 и ниже	6,1-6,5	6,6-7,0	7,1-7,7	7,8 и выше
Тест 2. Подъем туловища в сед (раз за 30 сек)					
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл

5 лет	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
6 лет	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
7 лет	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже
Тест 3. Прыжок в длину с места (см)					
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
5 лет	95 и выше	84-94	73-83	56-72	55 и ниже
6 лет	110 и выше	99-109	88-98	74-87	73 и ниже
7 лет	123 и выше	111-122	99-110	85-98	84 и ниже

Тест 4. Гибкость
(по О.А. Сиротину, СБ. Шармановой, Л.В. Пигаловой)

Уровни физической подготовленности и оценка

Возраст	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
5	>11	9—11	4—8	1—3	<1
6	>13	10—13	5—9	2—4	<2
7 »	>18	15—18	9—14	4—8	<1

Тест.5. Челночный бег 3 x 10 м (с)
(по Ю.Н.Вавилову)

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
5	<11,4	11,8—11,4	12,2—11,9	12,8—12,3	>12,8
6	<10,8	11,1—10,8	11,5—11,2	12,0—11,7	>12,0

7	<10,2	10,6—10,2	11,1—10,7	11,6—11,2	>11,6
---	-------	-----------	-----------	-----------	-------

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТОВ

ТЕСТ «Бег на 30 метров с высокого старта» (для оценки быстроты и скорости движений).

На беговой дорожке длиной не менее 40 м обозначается линия старта и через 30 м линия финиша.

За линией финиша на расстоянии 5-6 м ставятся яркий флажок или другой ориентир.

Детям дается задание пробежать всю дистанцию, не замедляя движения, с максимально возможной скоростью. Рекомендуется проводить забеги по двое, подбирая детей с примерно одинаковой физической подготовленностью. Сначала пробегают девочки, затем мальчики или наоборот. Инструктор по физической культуре (воспитатель) с секундомером стоит сбоку у линии финиша, его помощник с флажком - у стартовой линии и помогает в организации забегов. По команде помощника «На старт!» дети принимают положение высокого старта, по команде «Внимание!» помощник поднимает флажок вверх, по команде «Марш!» помощник резко опускает флажок вниз, а инструктор по физической культуре (воспитатель) включает секундомер. Дети бегут в полную силу до ориентира, не останавливаясь на линии финиша. Секундомер выключается в момент пересечения линии финиша. Точность измерения - до 0,1 сек. Участникам дается 1 попытка.

ТЕСТ «Подъем туловища в сед за 30 сек» (для измерения скоростно-силовой выносливости мышц сгибателей туловища у дошкольников обоего пола)

Из И.П. лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90°, стопы на ширине плеч, руки скрещены на груди, взрослый прижимает ступни ребёнка к полу. По команде «Марш!» участник выполняет за 30 сек максимально возможное число подъемов туловища до седа, возвращаясь обратным движением в И.П., до касания пола лопатками и затылком. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре.

Неправильное выполнение: отсутствие полного касания пола двумя частями тела: лопатками и затылком. Участникам дается 1 попытка.

ТЕСТ «Прыжок в длину с места» (для измерения динамической силы мышц нижних конечностей). Из исходного положения стоя, стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела и махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Тест необходимо проводить на мате или мягком грунтовом покрытии (можно использовать яму с песком). Участникам дается 3 попытки. В зачет идет лучший результат.

ТЕСТ «Наклон туловища вперед» (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно- двигательного аппарата, эластичность мышц и связок.)

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

ТЕСТ «Челночный бег 3 x 10 м (с)» (тест на определение ловкости и координационных способностей. Определяет способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.)

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, кладет мешочек с песком, возвращается к линии старта, берет другой и преодолевает последний отрезок. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Тестируют по 2 человека.

Список литературы

1. Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада. — М.: Просвещение, 1983. — 144с.
2. Гайдай Е. П. «Игры, забавы, развлечения», Москва «АРКТИ», 2013
3. Голубева Л.Г. «Растём здоровыми», Москва «Просвещение» 2015
4. Ионова А. Н. «Играем, гуляем, развиваем», Москва «Экзамен» 2017
5. Казак О.Н. «Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет, Москва «АРКТИ» 2013
6. Кенеман А. В. «Народные подвижные игры для детей», Санкт-Петербург «Детство», 2013
7. Литвинова О. М. «Физкультурные занятия в детском саду», Санкт-Петербург «КАРО», 2016

8. Муравьева В. А. «Воспитание физических качеств», Москва «АЙРИС», 2014
9. Патрикеева А.Ю. «Подвижные игры», Москва «ВАКО» 2017г
10. Пензулаева Л. И. «Физкультурные занятия с детьми 3 - 4 и 4 - 5 лет», Москва «Мозаика - Синтез», 2016
11. Щербак А.П. «Тематические физкультурные занятия», Москва «Просвещение», 2018

Список литературы для детей и родителей

1. Казак О.Н. «Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет, Москва «АРКТИ» 2013 - 103с.
2. Патрикеева А.Ю. «Подвижные игры», Москва «ВАКО», 2017 - 59с.
3. Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом. Для детей 4-7 лет. -М.: Детство-Пресс, 2012. - 48 с.