

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет
імені А. С. Макаренка

І. П. Масляк, Н. А. Кулик

**ПАРЦІАЛЬНА ПРОГРАМА
З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ
«ЮНИЙ ЛЕГКОАТЛЕТ»**

Суми
ВВП «Мрія»
2016

УДК 796.42-053.4(073)

ББК 75.711я70

М 31

Схвалено для використання в дошкільних навчальних закладах комісією з дошкільної педагогіки і психології Науково-методичної ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України (лист Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти» від 28.12.2015 року № 21/12-Г-157).

Експерти

- О. В. Низковська* – начальник відділу дошкільного розвитку Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти» Міністерство освіти і науки України.
А. С. Шевчук – кандидат педагогічних наук, доцент.
Н. В. Левінець – доцент Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, кандидат педагогічних наук.

Автори

- І. П. Масляк* – професор кафедри теорії та методики фізичного виховання Харківської державної академії фізичної культури, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.
Н. А. Кулик – доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, кандидат наук з фізичного виховання та спорту.

Масляк І. П.

М 31 Парціальна програма з фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку «Юний легкоатлет» / І. П. Масляк, Н. А. Кулик, – Суми : ВВП «Мрія», 2016. – 32 с.
ISBN 978-966-473-187-1

Парціальна програма з фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку «Юний легкоатлет» доповнює інваріантний зміст роботи з фізичного виховання і розвитку дітей у частині розвитку рухів і фізичних якостей, запропонований у чинних комплексних програмах розвитку, виховання і навчання у дошкільних навчальних закладах.

Програма призначена для інструкторів фізичного виховання, вихователів і методистів дошкільних навчальних закладів, студентів і викладачів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту та педагогічного профілю.

УДК 796.42-053.4(073)

ББК 75.711я70

ISBN 978-966-473-187-1

© І. П. Масляк, Н. А. Кулик, 2016

© ВВП «Мрія», 2016

ЗМІСТ

Пояснювальна записка	4
Зміст і завдання освітньої роботи.....	9
Очікувані результати.....	18
Додатки.....	20
Перелік рекомендованої літератури	29

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Відповідно до Законів України «Про дошкільну освіту», «Про фізичну культуру» одним із пріоритетних напрямків освітнього процесу у дошкільних навчальних закладах залишається фізичне виховання.

Фізичне виховання – важлива складова процесу формування здорової, гармонійно та всебічно розвиненої особистості. Воно спрямоване на охорону та зміцнення здоров'я; підвищення опірності дитячого організму та поліпшення його працездатності; своєчасне формування життєво важливих рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей, забезпечення належного рівня фізичного стану; виховання інтересу та потреби у руховій активності, формування звички до здорового способу життя.

Універсальним засобом фізичного виховання є легкоатлетичні вправи, оскільки містять достатньо великий арсенал життєво важливих рухових дій та відрізняються широким діапазоном впливу на функціональну, рухову, емоційну та пізнавальну сфери дитячої особистості.

Легкоатлетичні вправи мають велике значення в загальній фізичній підготовці дітей. Їх педагогічна цінність визначається високим ступенем прикладної спрямованості, можливістю розвитку основних рухових здібностей.

У системі фізичного виховання дітей дошкільного віку одне з головних місць посідає формування основних рухів: ходьби, бігу, стрибків, метань та ін., які є елементами легкої атлетики. Їх використання збагачує руховий досвід дитини, необхідний в ігровій діяльності, різноманітних життєвих ситуаціях. Виконання легкоатлетичних вправ не лише залучає до роботи значну кількість м'язів, але й висуває високі вимоги до діяльності основних функціональних систем організму. Завдяки їм покращуються функції серцево-судинної та дихальної систем, зміцнюється опорно-руховий апарат, регулюється діяльність нервової системи та активізуються усі фізіологічні процеси організму.

Таким чином, засоби легкої атлетики сприяють вирішенню оздоровчих, виховних та освітніх завдань у процесі фізичного виховання. Вони формують основу для засвоєння у подальшому змісту шкільної навчальної програми та мають значні переваги в організації і широкому їх використанні, оскільки не вимагають особливих умов чи обладнання.

Парціальна програма «Юний легкоатлет» спрямована як на набуття базових знань з фізичної культури, так і на формування мотиваційних та функціональних компетентностей щодо легкої атлетики.

Парціальна програма передбачає розширення індивідуального рухового досвіду дитини, послідовне навчання рухів і цілісних рухових актів, виховання основних фізичних якостей, формування психологічної стійкості, тощо.

Метою парціальної програми «Юний легкоатлет» є покращення фізичного стану дітей від 5 до 7 років; виховання у них стійкого інтересу і ціннісного ставлення до занять фізичною культурою; формування рухових вмінь, навичок та основ культури здоров'я.

Зазначена мета реалізується шляхом вирішення комплексу оздоровчих, навчальних і виховних **завдань**:

1) *Оздоровчі завдання:*

- сприяння гармонійному фізичному розвитку дитини;
- зміцнення здоров'я дитини;
- підвищення фізичної працездатності;
- формування правильної постави.

2) *Навчальні завдання:*

- формування життєво важливих умінь і навичок засобами легкої атлетики;
- розвиток рухових якостей (спритності, швидкості, сили, гнучкості, витривалості);
- формування необхідних знань та уявлень у галузі фізичного виховання.

3) *Виховні завдання:*

- виховання таких особистісних якостей як: сміливість, дисциплінованість, взаємодопомога, працелюбність, відповідальність та ін.;
- виховання у дітей позитивних емоцій, життєрадісності;
- виховання вміння творчо ставитися до отриманих знань і навичок у своїй руховій діяльності;
- прищеплення гігієнічних навичок, пов'язаних із заняттями фізичного виховання;
- виховання інтересу до активної діяльності та формування потреби в систематичних заняттях фізичними вправами і спортом.

Концептуальні засади програми ґрунтувалися на таких основних загальнодидактичних принципах:

Принцип систематичності та послідовності. Заняття з фізичного виховання з пріоритетним використанням засобів легкої атлетики, як форма організації освітньої роботи, у процесі якої реалізуються навчальні, розвивальні, виховні й оздоровчі завдання, з відповідним змістом дозволяють отримати прогнозований результат. Одним із завдань занять є забезпечення якісних змін у фізичному розвитку дитини. Під час навчання дітей від 5-ти до 7-ми років слід поєднувати два процеси – повторення раніш засвоєного матеріалу і вивчення нового. Систематичність полягає у тому, що рухова дія, що вивчається, базується на тимчасових зв'язках, закріплених попередньою руховою дією. Реалізація послідовності забезпечується обов'язковим виконанням дидактичних правил: від засвоєного – до незасвоєного, від простого – до складного, від відомого – до невідомого. На кожне заняття повинно відводиться стільки часу, скільки потрібно для засвоєння рухової дії усіма дітьми, тільки після цього слід переходити до наступної.

Принцип доступності припускає доступність засобів, методів, форм та прийомів навчання для дитини за видами, структурою та формою. Всі засоби, що використовуються на заняттях, за своєю структурою, рівнем фізичного навантаження та рівнем попереднього рухового досвіду дітей повинні бути доступними для даної вікової категорії, мати певні труднощі, але при цьому не бути занадто легкими. Цей принцип також передбачає забезпечення поступовості при переході «від простого до складного», тобто від легких завдань до більш складних та «від відомого до невідомого», тобто кожену нову рухову дію слід пропонувати для вивчення після повного засвоєння

попередньої, схожої за структурою. Велике значення тут набуває використання спеціально-підготовчих вправ.

Принцип індивідуалізації передбачає використання таких форм занять, методів навчання, щоб здійснювався індивідуальний підхід до дітей з урахуванням стану здоров'я, самопочуття, рухового досвіду, морфологічних особливостей організму, рівня фізичного розвитку, зберігаючи при цьому єдину цільову установку. Індивідуальний підхід можливо здійснювати шляхом диференціації завдань, фізичних навантажень (за рахунок дозування вправ, інтенсивності виконання вправ, складності вправ, тривалості та характеру відпочинку), а також прийомів педагогічного впливу.

Принцип наочності реалізується безпосередньо через формування уявлень про рухову дію, що вивчається. Виникнення образу дії відбувається за рахунок сигналів, що надходять через органи відчуття. На заняттях необхідно використовувати як безпосередню (натуральний показ вправи), так і опосередковану наочність (різноманітні асоціативні образи), що забезпечить вплив на різні аналізатори для відчуття окремих рухів і елементів вправ. Чим більш зрозумілими, цікавими, емоційними є асоціативні образи для дітей, тим ефективніше здійснюватиметься засвоєння нових рухових дій. Тому слід постійно розширювати діапазон подібних порівнянь для більш активного впливу на рухові уявлення дітей.

Принцип варіативності навантаження використовується для попередження втоми у дітей. Він передбачає оптимальне співвідношення вправ різного спрямування, надаючи можливість відбуватися відновлюваним процесам у дошкільників. Різноманітні, цікаві, емоційні й доступні легкоатлетичні вправи та ігри (з елементами легкої атлетики) попереджують втомлюваність у дітей, оптимізують їх емоційний стан. Зберігаючи єдину цільову установку на заняттях слід варіювати різними засобами навчання, які обов'язково повинні змінюватися продовж декількох занять, застосовувати виконання вправ в стандартних та різноманітних умовах, ігровій та змагальній формі навчання, що дозволить уникнути одноманітності занять та створити позитивний емоційний стан дітей.

Компоненти освітньої роботи за парціальною програмою «Юний легкоатлет»

Пропонована парціальна програма розроблена відповідно до нормативно-правових документів: Законів України «Про дошкільну освіту», «Про фізичну культуру». Вона розширює зміст дошкільної освіти у частині фізичного розвитку і виховання старших дошкільників, пропонуючи нову варіативну складову – елементи легкоатлетичної підготовки, що уможливлене концептуальними засадами Базового компонента дошкільної освіти.

Парціальна програма з фізичного виховання «Юний легкоатлет» передбачає теоретичну, фізичну, технічну та психологічну підготовку дітей старшого дошкільного віку засобами легкої атлетики.

Зміст теоретичної підготовки спрямовано на формування у дітей загального уявлення про легку атлетику; ознайомлення з видами легкої

атлетики; правилами поведінки на заняттях з легкої атлетики; вимогами до одягу на заняттях, тощо.

Зміст фізичної підготовки являє собою змістове наповнення заняття, спрямоване на підвищення рівня фізичної підготовленості дітей та загальний розвиток і зміцнення організму дитини: підвищення функціональних можливостей всіх органів і систем, розвиток мускулатури, підвищення рівня розвитку основних рухових здібностей, профілактика викривлення постави та плоскостопості. У ньому використовуються загальнорозвивальні, коригуючі, профілактичні, спеціально-спрямовані на активізацію діяльності основних систем організму вправи та рухливі ігри.

За допомогою засобів *фізичної підготовки* в процесі занять з елементами легкої атлетики вирішуються завдання, спрямовані на комплексний розвиток рухових здібностей і фізичних можливостей організму як основи спеціальної працездатності, оптимізації відновлювальних процесів.

Обсяг вправ фізичної підготовки в значній мірі визначається рівнем розвитку компонентів рухової підготовленості. Якщо у дитини недостатньо розвинута сила певних груп м'язів, мала рухливість у суглобах або недостатня працездатність серцево-судинної та дихальної систем, то використовуються відповідні вправи. Підбір вправ здійснюється з урахуванням особливостей і вимог, що висуваються до завдань навчання.

Зміст технічної підготовки спрямовано на навчання дошкільників основних елементів легкої атлетики: спортивної ходьби, бігу, стрибків (у довжину, висоту з місця, з розбігу), метань на дальність і в ціль (малого м'яча, мішечків із піском, «сніжків», тощо). В процесі технічної підготовки вирішуються завдання, пов'язані зі специфікою формування легкоатлетичних рухових вмінь та навичок у дітей від 5 до 7 років. Навчання бігу, стрибків, метань, ходьби передбачається за загальноприйнятими методиками. Для більш успішного засвоєння технічних прийомів слід використовувати комплекси спеціальних вправ та рухливі ігри з елементами легкої атлетики.

Зміст психологічної підготовки об'єднує моральну і вольову підготовку. Виховання моральних якостей дошкільника-легкоатлета необхідно здійснювати під час усіх занять, на змаганнях, у спілкуванні інструкторів фізичної культури і вихованців. Своєчасне заохочення видом заняття формує у дітей стійкі навички дисциплінованості, витримки, взаємодопомоги та взаємоповаги у співпраці з ровесниками та нейтралізує індивідуалізм, егоїзм, зазнайство.

Поєднання моральної і вольової підготовки є однією з передумов формування гармонійної особистості. Вольові якості у дошкільників виховуються в процесі подолання внутрішніх і зовнішніх труднощів. Внутрішні труднощі виявляються в таких переживаннях, як: невпевненість, сумнів, тривога, страх, втома. Зовнішні переважно пов'язані з оволодінням техніки, з вихованням рухових якостей.

Психологічна підготовка маленьких легкоатлетів відбувається під час виконання ними будь-яких легкоатлетичних вправ, що сприяє розвитку розумових здібностей дитини – кмітливості, винахідливості, здатності до аналізу та узагальненню, працелюбності та наполегливості.

У процесі занять з елементами легкої атлетики слід здійснювати моделювання педагогічних ситуацій, які сприятимуть підвищенню психологічної стійкості дітей та використовувати різні прийоми зниження рівня збудження дошкільників.

Організація освітнього процесу за парціальною програмою «Юний легкоатлет»

Основною формою організації освітнього процесу з фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах є секційні заняття з фізичного виховання навчального типу.

Секційні заняття з фізичного виховання навчального типу складаються з підготовчої, основної і заключної частин. Кожна частина містить рухові дії з елементами легкої атлетики. Так, у підготовчу частину включаються: елементи спортивної ходьби, бігу, комплекси загальнорозвивальних вправ, бігові та стрибкові вправи, а також теоретичні відомості загального та специфічного характеру. Основна частина складається з технічної та фізичної підготовки. Технічна підготовка містить основні технічні елементи легкої атлетики (біг, стрибки, метання тощо), фізична підготовка – вправи загальної підготовки. До змісту основної частини також обов'язково слід вводити специфічні (які будуються на елементах легкої атлетики) рухливі ігри. До заключної частини заняття включаються рухливі ігри малої інтенсивності з елементами легкої атлетики та вправи, спрямовані на відновлення дихання, розслаблення.

Для якісного засвоєння практичного матеріалу слід використовувати різні типи занять з фізичного виховання: навчально-тренувальні, сюжетні, ігрові, тематичні, контрольні.

На початку та під час проведення занять необхідно дотримуватись правил безпеки життєдіяльності:

- переконатись в надійності (безпеці) місця занять або тієї ділянки залу (майданчику), де проводяться заняття з використанням елементів легкої атлетики;
- перевірити наявність інвентарю;
- використовувати відповідний віковим та індивідуальним особливостям дітям інвентар (набивні м'ячі, гантелі, експандер, бар'єри, тощо).

Елементи легкої атлетики можна також включати до змісту інших форм фізичного виховання: ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурних пауз, гімнастики після денного сну, рухливих ігор, фізкультурних свят, фізкультурного дозвілля, «Днів здоров'я», тощо.

Усі форми фізичного виховання бажано проводити у ігровій формі (що сприятиме формуванню зацікавленості та потреби в заняттях фізичними вправами у дітей) та, по можливості, на відкритому повітрі (для ефективного вирішення оздоровчих завдань фізичного виховання).

Організація та методика проведення різних форм організації фізичного виховання з елементами легкої атлетики повинна відбуватися з дотриманням основних дидактичних закономірностей, правил і принципів, з урахуванням вікових особливостей нормування величини фізичних навантажень, із застосуванням традиційних методів навчання та виховання.

ЗМІСТ І ЗАВДАННЯ ОСВІТНЬОЇ РОБОТИ

Діти від 5 до 6 років

Зміст навчання	Освітні завдання
Теоретичні відомості	
<p>Характеристика легкої атлетики як виду спорту. Прикладне значення легкої атлетики. Історія розвитку легкої атлетики. Класифікація видів легкої атлетики. Поняття «Здоров'я». Загальна характеристика здорового способу життя. Поняття «Загартування», види загартування. Правила техніки безпеки на заняттях легкої атлетики.</p>	<p>Формувати уявлення: про легку атлетику як вид спорту; про прикладне значення легкої атлетики; історію розвитку легкої атлетики; про здоров'я та здоровий спосіб життя; загартування; вчити називати: види легкої атлетики; правила техніки безпеки на заняттях з легкої атлетики; види загартування; вчити дотримуватися: правил техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.</p>
Технічна підготовка	
<ul style="list-style-type: none">• <i>Елементи спортивної ходьби</i>	<p>Формувати вміння виконувати: <u>вправи на місці:</u> імітація роботи рук вперед-назад з великою амплітудою; ходьба на місці не відриваючи п'яток від підлоги з роботою рук (при виконанні вправи коліна спрямовані усередину). <u>Вправи в русі:</u> ходьба по прямій лінії, руки вниз (без роботи рук); ходьба перекатом з п'ятки на носок; ходьба з гімнастичною палицею за спиною; ходьба з гімнастичною палицею на плечах та перед грудьми.</p>

- *Елементи бігу*

Вчити виконувати: спеціально бігові вправи; біг по умовних купинах (на землі на відстані 30 – 50 см одна від одної – до 40 м; високий старт; стартовий розбіг; біг з прискоренням 2х20 м; біг на 30 м; рівномірний біг 200–400 м у чергуванні з ходьбою; вправи, спрямовані на засвоєння бар'єрного бігу (висота бар'єру 15 см): переступання через бар'єри (4 шт., відстань між бар'єрами 30 – 40 см) з боку прямими ногами на носках «Лелека», з підтягуванням колін до грудей «Коники» (правим, лівим боком) (відстань між бар'єрами 50 – 60 см один від одного); атака бар'єру в ходьбі з боку правою, лівою; стрибки на двох ногах через бар'єр з боку.

Рухливі ігри, спрямовані на засвоєння бігу: «До фінішу»; «Хто швидший?»; «Біг човником»; «Зміна лідера»; «Біг з поворотами» та ін.

- *Елементи стрибків*

Формувати вміння виконувати: спеціальні вправи, спрямовані на засвоєння елементів стрибків (стрибки на обох ногах по трикутнику чи квадрату; стрибки вбік з однієї ноги на іншу на місці та через накреслені на підлозі лінії; вистрибування з присіду (напівприсіду); стрибки через гімнастичну палицю або мотузок заввишки 10–15 см з місця, з одного-двох-трьох кроків; стрибки через скакалку двома ногами; стрибки у довжину, у висоту з місця з двох ніг.

Рухливі ігри, спрямовані на засвоєння різних видів стрибків: «Стрибунці-горобчики»; «Гречка»; «Бій півників»; «Стрибкова естафета»; «Сонечко й вітер» та ін.

<ul style="list-style-type: none"> <i>Елементи метання</i> 	<p>Вчити виконувати: спеціальні вправи з малим гумовим м'ячем (діаметр 8–15), спрямовані на засвоєння елементів метання (тримання м'яча, підкидання і ловіння м'яча; кидання м'яча в стінку двома руками із-за голови, однією рукою із-за голови через плече (відстань 1,5–2 м); ловіння м'яча після відскоку від підлоги; набивання м'яча о підлогу з послідувачим ловінням, з повільним просуванням вперед); метання малого м'яча «із-за голови через плече» (вихідне положення, утримання м'яча фалангами пальців над плечем, замах, фінальне зусилля через плече із-за голови рухом кісті вперед-вгору); метання малого м'яча «із-за голови через плече» на дальність і в ціль (переносний щит, намальоване коло, корзина, підвішений обруч, тощо) з місця (відстань 2-2,5 м).</p> <p>Рухливі ігри, спрямовані на засвоєння різних видів стрибків: «Попади в мішень»; «Від щита в поле»; «Школа м'яча»; «Призовий м'яч»; «Метальник» та ін.</p>
---	--

Фізична підготовка

<ul style="list-style-type: none"> Загальнорозвивальні вправи та рухливі ігри, спрямовані на розвиток: <ul style="list-style-type: none"> <i>а) координаційних здібностей</i> <i>б) гнучкості</i> 	<p>Сприяти розвитку:</p> <p>здібності до збереження статичної та динамічної рівноваги; точності керування часовими, просторовими та силовими параметрами рухів; координованості рухів; здібності до орієнтування в просторі;</p> <p>рухливості хребетного стовбура, поясу верхніх кінцівок; тазостегнового та гомілковостопних суглобів;</p>
---	---

<p><i>в) швидкісних здібностей</i></p> <p><i>г) сили</i></p> <p><i>д) витривалості;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Загальнорозвивальні вправи, спрямовані на формування правильної постави • Загальнорозвивальні вправи, спрямовані на профілактику плоскостопості 	<p>швидкості поодинокого руху та частоти рухів;</p> <p>сили м'язів черевного пресу, спини і стопи; швидкісно-силових здібностей;</p> <p>загальної витривалості.</p> <p>Формувати вміння виконувати: вправи на відчуття правильної постави біля вертикальної осі, гімнастичної стінки, дзеркала; коригуючи вправи.</p> <p>Вчити виконувати: ходьбу навшпиньках; ходьбу по дрібних предметах, сольовій доріжці; ходьбу та біг по ортопедичній дошці; перекладання та захоплення дрібних предметів пальцями ніг.</p>
<p><i>Психологічна підготовка</i></p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Модельовані педагогічні ситуації, спрямовані на підвищення психологічної стійкості дітей (зміна стартового сигналу, штучні перешкоди під час стрибків у довжину, по-новому пофарбовані планки для стрибків, раптові звукові сигнали, зміна темпу та ритму музичного супроводу, тощо); • Рухові дії та прийоми, що сприяють зниженню рівня збудження дітей: переключення уваги дітей на будь-який інший об'єкт; виконання вправ в ускладнених умовах; виконання вправ з обов'язковим досягненням мети; довільна регуляція дихання шляхом змін інтервалів вдиху та видиху; затримка дихання; послідовне розслаблення груп м'язів, тощо. 	<p>Створити уявлення про різноманітні прийоми зниження рівня збудженості;</p> <p>вчити виконувати: вправи та ігри з елементами легкої атлетики впевнено; при виконанні знаходити оптимальне рухове рішення в різних моделювальних педагогічних ситуаціях і забезпечувати власну безпеку; залучати до дотримання вимог щодо виконання різноманітних прийомів зниження рівня збудження.</p>

Діти від 6 до 7 років

Зміст навчання	Освітні завдання
Теоретичні відомості	
<p>Історія розвитку легкої атлетики в Україні.</p> <p>Вплив вправ легкої атлетики на організм.</p> <p>Легкоатлетичні вправи, як засіб виховання основних фізичних якостей.</p> <p>Значення занять фізичною культурою та спортом для здоров'я.</p> <p>Основні правила загартування.</p> <p>Постава як основа здоров'я.</p> <p>Засоби особистої гігієни.</p> <p>Правила техніки безпеки.</p>	<p>Формувати уявлення: про історію розвитку легкої атлетики в Україні; про вплив вправ легкої атлетики на організм; значення занять фізичною культурою та спортом для здоров'я; значущість правильної постави;</p> <p>вчити називати: фізичні якості, які розвиваються засобами легкої атлетики; засоби особистої гігієни; основні правила загартування;</p> <p>вчити дотримуватися: правил техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.</p>
Технічна підготовка	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Елементи спортивної ходьби</i> 	<p>Формувати вміння виконувати: <u>вправи на місці:</u> повороти тазостегнового суглобу праворуч, ліворуч у поєднанні з роботою рук (ноги не рухаються); стрибки на місці з поворотом тазостегнового суглобу праворуч, ліворуч у поєднанні з роботою рук (ноги прямі).</p> <p><u>Вправи в русі:</u> ходьба приставним кроком вліво, вправо; ходьба з торбинкою (мішечок з піском вагою 200 г) на голові; ходьба з переступанням через предмети (кубики, м'ячі), розташовані на підлозі (грунті) на відстані 30–40 см; ходьба з високим підніманням стегна; ходьба з високим підніманням стегна с послідовним випростанням ніг; ходьба зі зміною частоти та довжини кроку; спортивна ходьба 100 – 200 м.</p>

- *Елементи бігу*

Вчити виконувати: спеціально бігові вправи; біг з прискоренням 4х20 м; біг по умовним купинам (на землі на відстані 40 – 60 см одна від одної) до 60 м; біг з подоланням перешкод (умовна канава, шириною 50-70 см); високий старт, стартовий розбіг, біг по дистанції 30 м – 60 м; рівномірний біг до 600 м у чергуванні з ходьбою; вправи, спрямовані на засвоєння бар'єрного бігу (висота бар'єру 20 см): переступання через бар'єри (4 шт.) по середині прямими ногами на носках «Лелека», з підтягуванням колін до грудей «Коники» (правим, лівим боком) (відстань між бар'єрами 50 – 60 см один від одного); атака бар'єру в ходьбі з боку правою, лівою; стрибки на двох ногах через бар'єр з боку; бар'єрний біг (висота бар'єра 15 см).

Рухливі ігри, спрямовані на засвоєння бігу: «Швидкий той, хто позаду»; «Біг по прямій доріжці з прискоренням»; «Старт з гандикапом»; «Біг за сигналом»; «Біг з м'ячем» та ін.

• *Елементи стрибків*

Утворювати вміння виконувати: спеціальні вправи, спрямовані на засвоєння елементів стрибків (стрибки на місці на двох ногах із просуванням вперед; стрибки у глибину з висоти до 20 см з м'яким приземленням; стрибки в глибину з висоти до 20 см у визначене місце (обруч, що лежить на маті) з м'яким приземленням; підстрибування на двох ногах з виконанням завдань для рук у польоті підстрибування до підвішеного на 15 – 20 см предмету); стрибки через скакалку (з ноги на ногу, на двох ногах); стрибки у довжину, у висоту з місця поштовхом однієї та двох ніг; стрибки через гімнастичну палицю, мотузок заввишки 20–25 см з трьох, чотирьох, шести кроків, з прямого розбігу; стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»; стрибки у висоту способом «переступання» з прямого розбігу через гімнастичну палицю або мотузок заввишки 20–25 см.

Рухливі ігри, спрямовані на засвоєння різних видів стрибків: «Стрибуни й квацани»; «Шаховий лабіринт»; «Хто вище?»; «Через високі перешкоди»; «Хто вище підстрибне!» та ін.

<ul style="list-style-type: none"> • <i>Елементи метання</i> 	<p>Вчити виконувати: спеціальні вправи з малим гумовим м'ячем (діаметр 8–15–25), спрямовані на засвоєння елементів метання (підкидання і ловіння м'яча двома руками, однією рукою; кидання м'яча в стінку (однією та двома руками); набивання м'яча о підлогу з послідуочим ловінням, з повільним просуванням вперед; кидання м'яча в стінку з трьох кроків); метання малого м'яча «із-за голови через плече» (вихідне положення, утримання м'яча, замах, фінальне зусилля через плече із-за голови рухом кісті вперед-вгору з поворотом тулуба в напрямку руки); метання малого м'яча «із-за голови через плече» на дальність з місця, з трьох кроків; метання малого «із-за голови через плече» в ціль (переносний щит, намальоване коло, корзина, підвішений обруч, тощо) з місця (відстань 4-5 м), з трьох кроків розбігу.</p> <p>Рухливі ігри, спрямовані на засвоєння різних видів стрибків: «Залпом вогонь»; «Кидай влучно, бігай швидко»; «Кидай вище й далі»; «Метання в рухливу ціль»; «Швидко й влучно» та ін.</p>
<p>Фізична підготовка</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Загальнорозвивальні вправи та рухливі ігри, спрямовані на розвиток: <p>а) <i>координаційних здібностей</i></p> <p>б) <i>гнучкості</i></p>	<p>Сприяти розвитку:</p> <p>здібності до довільного розслаблення м'язів; здібності до збереження статичної та динамічної рівноваги; точності керування часовими, просторовими та силовими параметрами рухів; координованості рухів;</p> <p>рухливості хребетного стовбура, поясу верхніх кінцівок; тазостегнового та гомілковостопних суглобів;</p>

<p>в) швидкісних здібностей</p> <p>г) сили</p> <p>д) витривалості;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Загальнорозвивальні вправи, спрямовані на формування правильної постави • Загальнорозвивальні вправи, спрямовані на профілактику плоскостопості 	<p>простої рухової реакції, швидкості поодинокого руху, частоти рухів; сили м'язів черевного пресу, спини і стопи; швидкісно-силових здібностей; загальної витривалості.</p> <p>Вчити виконувати: вправи на відчуття правильної постави біля вертикальної осі, гімнастичної стінки, дзеркала, коригуючи вправи.</p> <p>Удосконалювати вміння виконувати: ходьбу перекатом з п'ятки на носок; ходьбу та біг по масажній доріжці; біг навшпиньках; ходьбу та біг по оздоровчій доріжці «Крокодил», вилощеної із каштанів, піску, квасолі, шишок та іншого природного матеріалу; тощо.</p>
---	---

Психологічна підготовка

<ul style="list-style-type: none"> • Модельовані педагогічні ситуації, спрямовані на підвищення психологічної стійкості дітей (зміна стартового сигналу, штучні перешкоди під час стрибків у довжину, по-новому пофарбовані планки для стрибків, раптові звукові сигнали, зміна темпу та ритму музичного супроводу, тощо); • Рухові дії та прийоми, що сприяють зниженню рівня збудження дітей: переключення уваги дітей на будь-який інший об'єкт; виконання вправ в ускладнених умовах; виконання вправ з обов'язковим досягненням мети; довільна регуляція дихання шляхом змін інтервалів вдиху та видиху; затримка дихання; послідовне розслаблення груп м'язів, тощо. 	<p>Формувати уявлення про різноманітні прийоми зниження рівня збудженості;</p> <p>Вчити виконувати: вправи та ігри з елементами легкої атлетики впевнено; знаходячи оптимальне рухове рішення в різних моделювальних педагогічних ситуаціях і забезпечувати власну безпеку;</p> <p>Вчити дотримуватися: вимог щодо виконання різноманітних прийомів зниження рівня збудження.</p>
--	--

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

По закінченню навчання передбачається підвищення показників фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей старшого дошкільного віку.

Наприкінці навчального року очікується:

- поглиблення інтересу у дітей до вправ з легкої атлетики, до легкоатлетичного спорту;
- домірний віку рівень технічної підготовки, що виявляється під час виконання елементів спортивної ходьби, бігу, метань, стрибків;
- достатній для даного віку рівень розвитку рухових здібностей;
- володіння дітьми руховими діями та прийомами для зниження рівня збудженості;
- володіння дітьми простими прийомами регуляції дихання, розслаблення груп м'язів;
- дотримання дітьми правил власної безпеки та оточуючих при заняттях фізичними вправами, тощо.

Так, діти від 5 до 6 років:

мають уявлення про: легку атлетику як вид спорту; прикладне значення легкої атлетики; історію розвитку легкої атлетики; про здоров'я та здоровий спосіб життя; загартування;

знають: види легкої атлетики; правила техніки безпеки на заняттях з легкої атлетики; види загартування;

вміють

при виконанні елементів спортивної ходьби:

- ритмічно рухатися, триматися вертикально, розслабляти плечовий пояс, додавати довжину кроків під час ходьби;
- виконувати переكات з п'ятки на носок і постановку ноги, випрямленої у колінному суглобі;
- координувати роботу рук і ніг, рухи руками перехресно з ногами;

при виконанні елементів бігу:

- приймати різні вихідні положення, координувати роботу рук і ніг, ритмічно змінювати рухи під час бігу;
- правильно виконувати постановку стопи, відштовхування, піднімання коліна вперед-угору при бігу;
- утримувати ритмічність бігових кроків, прямолінійність бігу, оптимальне положення тіла, поступово набирати швидкість;

при виконанні елементів метання:

- приймати вихідне положення, правильно тримати м'яч, виконувати фінальне зусилля;
- виконувати метання м'яча з місця на дальність і в ціль (вертикальну та горизонтальну);

при виконанні елементів стрибків:

- виконувати правильне вихідне положення, відштовхування, м'яке приземлення;
- виконувати стрибок у довжину з місця, у глибину на м'яке покриття,

- через скакалку різними способами;
- поступово збільшувати амплітуду махових рухів при виконанні вправ.

діти від 6 до 7 років:

мають уявлення про: історію розвитку легкої атлетики в Україні; вплив вправ легкої атлетики на організм; значення занять фізичною культурою та спортом для здоров'я; значущість правильної постави;

знають: фізичні якості, які розвиваються засобами легкої атлетики; засоби особистої гігієни; основні правила загартування; правила техніки безпеки на заняттях з легкої атлетики;

вміють

при виконанні елементів спортивної ходьби:

- ритмічно рухатися, триматися вертикально, розслабляти плечовий пояс;
- виконувати переكات з п'ятки на носок і постановку ноги, випрямленої у колінному суглобі;
- координувати роботу рук і ніг, рухи руками перехресно з ногами;
- виконувати роботу рук вперед-назад з повною амплітудою, рух у тазостегновому суглобі у напрямку за маховою ногою та своєчасний відрив п'ятки від ґрунту;

при виконанні елементів бігу:

- виконувати старти з різних вихідних положень;
- координувати роботу рук і ніг;
- виконувати винос коліна махової ноги вперед, постановку стопи на попередню частину, відштовхування;
- тримати правильне положення тулуба;

при виконанні елементів метання:

- приймати вихідне положення, правильно тримати м'яч, виконувати фінальне зусилля;
- поступово збільшувати швидкість у напрямку метання;
- виконувати метання м'яча з місця та трьох кроків розбігу на дальність і в ціль;

при виконанні елементів стрибків:

- виконувати правильне вихідне положення, відштовхування, м'яке приземлення;
- виконувати стрибок у глибину на м'яке покриття, у довжину та висоту з місця і з розбігу;
- поступово збільшувати довжину й швидкість розбігу.

МОНІТОРИНГ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Моніторинг фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку не є обов'язковим, а може застосовуватися інструкторами з фізичного виховання спільно з медичними працівниками дошкільних закладів за потребою для контролю ефективності організованої за програмою «Юний легкоатлет» освітньої роботи.

Рівень фізичної підготовленості визначається за показниками рівня розвитку основних фізичних якостей: сили, швидкості, гнучкості, витривалості, координаційних здібностей. Представлені рухові завдання і методики можуть використовуватися як для оцінки рівня розвитку окремих рухових здібностей, так і для комплексної оцінки рівня фізичної підготовленості. Вони експериментально апробовані у системі медико-педагогічного контролю секційної роботи за даною програмою і є орієнтовними.

Комплексна оцінка рівня фізичної підготовленості здійснюється за підрахунком середнього арифметичного набраної суми балів за виконані рухові завдання. Тобто набрана кількість балів за кожне окремо виконане завдання підсумовується і розділяється на кількість виконаних рухових завдань.

Оцінювання передбачає такі рівні:

1. «високий» – коли середнє арифметичне набраної суми балів знаходиться у межах 4,5 – 5,0 балів;
2. «вище середнього» – 3,5 – 4,4 балів;
3. «середній» – 2,5 – 3,4 балів;
4. «нижче середнього» – 1,5 – 2,4 балів;
5. «низький» – до 1,4 балів.

Орієнтовні рухові завдання для оцінки рівня фізичної підготовленості дітей від 5 до 6 років

№ з/п	Рухові завдання	стать	Рівень фізичної підготовленості				
			високий	вище середнього	середній	нижче середнього	низький
			5 балів	4 бали	3 бали	2 бали	1 бал
Тестування швидкісних здібностей							
1.	Біг 10 м (с)	Хл.	<2,1	2,2–2,8	2,9–3,5	3,6–4,1	>4,2
		Дів.	<2,0	2,1–2,9	3,0–3,9	4,0–4,8	>4,9
2.	Біг 30 м (с)	Хл.	>10,2	10,2-9,6	9,5-8,5	8,4-7,8	<7,8
		Дів.	>10,5	10,5-9,9	9,8-8,6	8,5-7,9	<7,9
Тестування витривалості							
3.	Біг 90 м (с)	Хл.	<24,9	25,0–29,2	29,3–32,9	33,0–37,9	>38,0
		Дів.	<29,1	29,2–32,6	32,7–36,0	36,1–40,0	>40,1
4.	Підйом тулуба в сід (кіль-сть разів)	Хл.	>20	17-20	7-16	3-6	<3
		Дів.	>16	14-16	5-13	2-4	<2

Тестування швидкісно-силових якостей							
5.	Стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	>108	96-108	75-95	62-74	<62
		Дів.	>101	91-101	73-90	62-72	<62
6.	Стрибок вгору з місця (см)	Хл.	>11,6	11,5–8,3	8,2–4,9	4,8–1,5	<1,4
		Дів.	>17,8	17,7–12,2	12,1–6,6	6,5–2,0	<1,9
7.	Метання малого м'яча на дальність (м)	Хл.	>9,6	9,5–8,0	7,9–6,0	5,9–3,0	<2,9
		Дів.	>9,4	9,3–6,6	6,5–3,9	3,8–1,1	<1,0
Тестування координаційних здібностей							
8.	Подолання смуги перешкод (с)	Хл.	<11,2	11,3–11,8	11,9–12,3	12,4–13,0	>13,1
		Дів.	<11,8	11,9–12,3	12,4–13,0	13,1–14,0	>14,1
9.	Тест № 6 – утримання статичної рівноваги (с),	Хл.	>12	11-12	3-10	1-2	<1
		Дів.	>13	11-13	4-10	2-3	<2
10.	Тест № 7 – утримання статичної рівноваги (с)	Хл.	>12	11-12	3-10	1-2	<1
		Дів.	>13	11-13	4-10	2-3	<2
Тестування гнучкості							
11.	Нахил тулуба вперед з в.п. сидячі (см)	Хл.	>9	7 – 9	2 – 6	0 – 1	<1
		Дів.	>11	9 – 11	4 – 8	1 – 3	<1
12.	Згинання ступні (см)	Хл.	<4,4	4,5–7,0	7,1–12,0	12,1–15,0	>15,1
		Дів.	<4,0	4,1–7,0	7,1–11,0	11,1–15,0	>15,1

Орієнтовні рухові завдання для оцінки рівня фізичної підготовленості дітей від 6 до 7 років

№ з/п	Рухові завдання	стать	Рівень розвитку фізичної підготовленості				
			високий	вище середнього	середній	нижче середнього	низький
			5 балів	4 бали	3 бали	2 бали	1 бал
Тестування швидкісних здібностей							
1.	Біг 10 м (с)	Хл.	<2,1	2,2–2,9	3,0–3,8	3,9–4,6	>4,7
		Дів.	<2,3	2,4–3,0	3,1–3,7	3,8–4,3	>4,4
2.	Біг 30 м (с)	Хл.	>9,6	9,6-9,0	8,9-7,7	7,6-6,9	<6,9
		Дів.	>9,4	9,4-9,0	8,9-8,1	8,0-7,6	<7,6
Тестування витривалості							
3.	Біг 90 м (с)	Хл.	<24,9	25,0–27,8	27,9–31,0	31,1–33,9	>34,0
		Дів.	<23,7	23,8–27,7	27,8–32,0	32,1–36,0	>36,1
4.	Підйом тулуба в сід (кіл-сть разів)	Хл.	>22	20-22	9-19	6-8	<6
		Дів.	>20	18-20	9-17	6-8	<6

Тестування швидкісно-силових якостей							
5.	Стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	>125	121-125	100-120	85-99	<85
		Дів.	>120	110-120	91-109	80-90	<80
6.	Стрибок вгору з місця (см)	Хл.	>16,0	15,9–11,1	11,0–6,7	6,6–2,1	<2,0
		Дів.	>17,0	16,9–12,1	12,0–7,9	7,8–3,4	<3,3
7.	Метання малого м'яча на дальність (м)	Хл.	>9,6	9,5–7,7	7,6–5,7	5,6–3,8	<3,7
		Дів.	>9,6	9,5–7,4	7,3–5,2	5,1–3,1	<3,0
Тестування координаційних здібностей							
8.	Подолання смуги перешкод (с)	Хл.	<11,3	11,4–11,8	11,9–12,0	12,1–12,9	>13,0
		Дів.	<11,2	11,3–11,9	12,0–12,9	13,0–13,1	>13,2
9.	Тест № 6 – утримання статичної рівноваги (с)	Хл.	>14	13-14	4-12	2-3	<2
		Дів.	>14	12-14	5-11	3-4	<3
10.	Тест № 7 – утримання статичної рівноваги (с)	Хл.	>12	11-12	3-10	1-2	<1
		Дів.	>13	11-13	4-10	2-3	<2
Тестування гнучкості							
11.	Нахил тулуба вперед з в.п. сидячі (см)	Хл.	>10	9 – 10	3 – 7	+1 – 2	<1
		Дів.	>13	10 – 13	5 – 9	2 – 4	<2
12.	Згинання ступні (см)	Хл.	<5,7	5,8–8,9	9,0–12,0	12,1–15,0	>15,1
		Дів.	<5,3	5,4–7,8	7,9–10,0	10,1–13,0	>13,1

Методика проведення рухових завдань моніторингу фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку

➤ **Тестування швидкісних здібностей:**

1) Біг 10 м з ходу (с).

Методика. На доріжці намічається лінія старту і фінішу. За лінією фінішу на відстані 6-7 м встановлюється орієнтир (жовтий кубик), щоб учасник тестування минувши лінію фінішу різко не зупинявся.

Учасник тестування займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Марш!» – пробігає відстань 10 м. У момент перетинання лінії старту інструктор включає секундомір і виключає його, коли дитина добігає до лінії фінішу. Таким чином, лінію фінішу дитина пробігає “з ходу”.

Результатом є час подолання дистанції (кращий з двох спроб), який фіксується з точністю до 0,1 с.

2) Біг 30 м (с).

Методика. За командою «На старт!» учасники тестування стають за стартовою лінією в положення високого старту. За сигналом «Марш!» вони

повинні здолати цю дистанцію, не знижуючи темпу перед фінішем.

Результатом є час подолання дистанції (кращий з двох спроб), який фіксується з точністю до 0,1 с.

➤ **Тестування гнучкості:**

1) *Нахил тулуба вперед з вихідного положення сидячі (см).*

Методика. На підлозі накреслюються дві перпендикулярні лінії (лінія АБ – старт, лінія С – «лінійка»). Дитина (без взуття) сідає так, щоб її п'яти знаходились біля лінії АБ, але не торкалися її. Відстань між п'ятами складає 20-30 см. За командою учасник виконує нахил тулуба вперед, торкаючись руками лінії С. Спочатку виконується три повільних нахили, четвертий – заліковий. Положення нахилу повинно утримуватися не менш 3 с, ноги прямі.

Результатом є відстань від п'ят до кінчиків пальців рук у сантиметрах. Вона може бути з результатом "+", або "-" та вимірюється з точністю до 0,5 см.

2) *Згинання ступні (см).*

Методика. Дитина сідає на підлогу випрямляє ноги і виконує згинання ступні, намагаючись дістати великим пальцем підлогу (рис. 1).

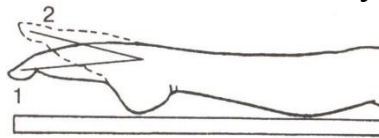


Рис. 1. Методика тесту згинання ступні.

Результатом є відстань від великого пальця до підлоги у сантиметрах.

➤ **Тестування координаційних здібностей:**

1) *Подолання смуги перешкод (с).*

Методика. Учасник тестування за командою «Марш!» виконує певне завдання, яке включає:

- біг по гімнастичній лаві (довжина 5 м);
- прокатування м'яча між предметами (6 шт.), розташованими на відстані 50 см один від одного (кегли, набивні м'ячі, кубики);
- лазіння під дугою (висота 40 см).

Результатом є час подолання смуги перешкод (кращий з трьох спроб) у секундах.

2) *Утримання статичної рівноваги (с)*

Методика:

а) *тест № 6* – учасник тестування приймає вихідне положення основна стійка. За командою «Марш!» одночасно піднімає праву руку вперед та ліву ногу назад і в такому положенні намагається зберегти рівновагу.

Результатом є час збереження рівноваги (кращий з двох спроб) у секундах.

б) *тест № 7* – учасник тестування приймає вихідне положення – праву ногу назад на носок щільно притиснуту до п'ятки лівої і в такому положенні намагається зберегти рівновагу.

Результатом є час збереження рівноваги (кращий з двох спроб) у секундах.

➤ **Тестування швидкісно-силових якостей:**

1) *Стрибок у довжину з місця (см).*

Методика. Учасник тестування біля лінії старту приймає вихідне положення. За командою «Марш!» поштовхом двох ніг та інтенсивним змахом рук виконує стрибок у довжину.

Результатом є відстань від лінії старту до п'яток «ближньої ноги» або до останній точки приземлення з точністю до 1 см. Фіксується кращий з двох спроб результат.

2) *Метання малого м'яча на дальність (м).*

Методика. Учасники тестування стають біля лінії старту та виконують метання малого м'яча у коридор (ширина – 4-5 м, довжина – 20 м з позначками через кожні 0,5 м) будь-якою рукою способом “із-за спини через плече”.

Результатом є відстань від позначки на старті до позначки приземлення м'яча (краща з двох спроб) у сантиметрах.

3) *Стрибок вгору з місця (см).*

Методика. Учасник тестування біля лінії старту приймає вихідне положення – праву руку вгору вздовж градуюваної мітки на стіні. За командою «Марш!» поштовхом двох ніг та інтенсивним змахом рук виконує стрибок угору, торкаючись пальцями руки сантиметрової «лінійки» на стіні. У якості орієнтиру можна підвесити іграшку.

Результатом є відстань від позначки на старті до позначки після виконання стрибка (краща з двох спроб) у сантиметрах.

➤ **Тестування витривалості:**

1) *Біг на 90 м (с).*

Методика. За командою “На старт!” учасники тестування стають за стартовою лінією в положення високого старту. За сигналом «Марш!» вони повинні здолати дистанцію 90 м, не знижуючи темпу перед фінішем.

Результатом є час подолання дистанції, який фіксується з точністю до 0,1 с.

2) *Підйом тулуба в сід з вихідного положення лежачи на спині до зупинки (кількість разів).*

Методика. Учасник тестування з вихідного положення лежачи на спині, схрестивши руки на грудях за командою виконує підйом тулуба в сід не згинаючи колін (інструктор злегка притримує коліна дітей) до зупинки, або до появи викривлення техніки виконання.

Результатом є кількість правильно виконаних підйомів тулуба в сід.

МОНІТОРИНГ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Моніторинг фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку також не є обов'язковим, а може застосовуватися інструкторами з фізичного виховання і медичними працівниками дошкільних навчальних закладів за потребою для контролю якості секційної роботи з легкої атлетики, а також усієї системи фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному закладі.

Рівень фізичного розвитку визначається за показниками гармонійності тілобудови (антропометричний розвиток) та функціонального стану основних систем організму. Отримані дані можуть використовуватися як для оцінки діяльності окремих систем (серцево-судинної, дихальної), так і для комплексної оцінки рівня фізичного розвитку вихованців.

Комплексна оцінка рівня фізичного розвитку здійснюється за підрахунком суми балів, набраних за кожний окремий показник.

Оцінювання передбачає такі рівні:

1. В («високий») – коли середнє арифметичне набраної суми балів знаходиться у межах 45 – 50 балів;
2. Вс («вище середнього») – 35 – 44 балів;
3. С («середній») – 25 – 34 балів;
4. Нс («нижче середнього») – 15 – 24 балів;
5. Н («низький») – до 14 балів.

Показники оцінювання рівня фізичного розвитку дітей від 5 до 6 років

№ з/п	Показники	стать	Рівні				
			високий	вище середнього	середній	нижче середнього	низький
			5 балів	4 бали	3 бали	2 бали	1 бал
Показники антропометричного розвитку							
1.	Довжина тіла (см)	Хл.	117>	116-113	112-105	104-101	100<
		Дів.	116>	115-113	112-105	104-102	101<
2.	Маса тіла (кг)	Хл.	22,9>	22,8-21,0	20,9-16,8	16,7-14,9	14,8<
		Дів.	21,9>	21,8-20,2	20,1-16,6	16,5-14,9	14,8<
3.	Обхват грудної клітки (см)	Хл.	62>	61-60	59-54	59-54	51<
		Дів.	60>	59-57	56-53	56-53	50<
Показники серцево-судинної системи							
4.	ЧСС (уд·хв ⁻¹)	Хл.	80–100	79–75; 101–105	74–70; 106–110	69–65; 111–115	64→ 116<
		Дів.	80–100	79–75; 101–105	74–70; 106–110	69–65; 111–115	64→ 116<

5.	АТ _{сист'} (мм.рт.ст.)	Хл.	80–100	79–75; 101–105	74–70; 106–110	69–65; 111–115	64→ 116<
		Дів.	80–100	79–75; 101–105	74–70; 106–110	69–65; 111–115	64→ 116<
6.	АТ _{діаст'} (мм.рт.ст.)	Хл.	50–70	49–45; 71–75	44–40; 76–80	39–35; 81–85	38→ 86<
		Дів.	50–70	49–45; 71–75	44–40; 76–80	39–35; 81–85	38→ 86<
7.	АТ _{пульс} (мм.рт.ст.)	Хл.	30	29–25; 31–35	24–20; 36–40	19–15; 41–45	14→ 46<
		Дів.	30	29–25; 31–35	24–20; 36–40	19–15; 41–45	14→ 46<
Показники функціонального стану дихальної системи							
8.	ЖЄЛ (мл)	Хл.	1030>	1029–1010	1009–800	779–760	759<
		Дів.	1020>	1019–1000	990–790	789–750	749<
9.	Проба Штанге (с)	Дів.	22>	19–21	18–16	15–13	12→
		Хл.	24>	23–21	18–20	15–17	14→
10.	Проба Генчі (с)	Хл.	12	11–9	8–6	5–3	2→
		Дів.	12	11–9	8–6	5–3	2→

Показники оцінювання рівня фізичного розвитку дітей від 6 до 7 років

№ з/п	Показники	стать	Рівні				
			високий	вище середнього	середній	нижче середнього	низький
			5 балів	4 бали	3 бали	2 бали	1 бал
Антропометричний розвиток							
1.	Довжина тіла (см)	Хл.	124>	123-121	120-112	111-108	107<
		Дів.	124>	123-120	119-111	110-107	106<
2.	Маса тіла (кг)	Хл.	25,0>	24,9-23,2	23,1-19,5	19,4-17,6	17,5<
		Дів.	25,9>	25,8-23,5	23,4-18,6	18,5-16,2	16,1<
3.	Обхват грудної клітки (см)	Хл.	65>	64-63	62-57	62-57	53<
		Дів.	64>	63-62	61-59	61-59	52<
Показники серцево-судинної системи							
4.	ЧСС (уд·хв ⁻¹)	Хл.	80–100	79–75; 101–105	74–70; 106–110	69–65; 111–115	64→ 116<
		Дів.	80–100	79–75; 101–105	74–70; 106–110	69–65; 111–115	64→ 116<
5.	АТ _{сист'} (мм.рт.ст.)	Хл.	80–100	79–75; 101–105	74–70; 106–110	69–65; 111–115	64→ 116<
		Дів.	80–100	79–75; 101–105	74–70; 106–110	69–65; 111–115	64→ 116<

6.	АТ _{діаст'} (мм.рт.ст.)	Хл.	50–70	49–45; 71–75	44–40; 76–80	39–35; 81–85	38→ 86<
		Дів.	50–70	49–45; 71–75	44–40; 76–80	39–35; 81–85	38→ 86<
7.	АТ _{пульс} (мм.рт.ст.)	Хл.	30	29–25; 31–35	24–20; 36–40	19–15; 41–45	14→ 46<
		Дів.	30	29–25; 31–35	24–20; 36–40	19–15; 41–45	14→ 46<
Показники функціонального стану дихальної системи							
8.	ЖЄЛ (мл)	Хл.	1080>	1079–1030	1029–410	809–770	769<
		Дів.	1030>	1029–1010	1009–800	789–760	759<
9.	Проба Штанге (с)	Дів.	26	23–25	22–20	19–17	16→
		Хл.	30	29–27	26–24	23–21	20→
10.	Проба Генчі (с)	Хл.	14	11–13	8–10	5–7	4→
		Дів.	14	11–13	8–10	5–7	4→

Методика проведення вимірювань для моніторингу фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку

➤ *Антропометричний розвиток* визначається за показниками:

- довжини тіла (см);
- маси тіла (кг);
- ОГК (обхват грудної клітки) (см).

Вимірювання проводиться стандартним інструментарієм за загальноприйнятою методикою.

➤ *Функціональний стан серцево-судинної системи* визначається за показниками:

- частоти серцевих скорочень (ЧСС) у спокої продовж 10 с шляхом пальпації променевої артерії у положенні сидячи ($\text{уд} \cdot \text{хв}^{-1}$);
- систолічного та діастолічного артеріального тиску на плечовій артерії за допомогою тонометра, з використанням манжетів розміром (7x15 см), відповідних віку дітей (мм рт.ст.);
- пульсового артеріального тиску (різниця між діастолічним і систолічним тиском (амплітуда), яка характеризує силу кровообігу).

➤ *Функціональний стан дихальної системи* визначається за показниками:

- життєвої ємкості легенів (з використанням спірометра) (мл);
- стійкості організму до гіпоксичних станів (проби Штанге і Генчі) (с).

- *Методика вимірювання життєвої ємкості легенів.*

Дитина спочатку виконує 2-3 вільних пробних вдихи та видихи, потім

здійснює максимальний вдих, бере мундштук спірометра до рота, щільно обхватив його губами і одночасно зажавши ніс пальцями вільної руки, здійснює спокійний, плавний, максимально можливий видих продовж 3-5 с. Процедуру слід повторити тричі з інтервалом у півхвилини.

Реєструється найкращий показник.

- *Методика проведення проби Штанге.*

Дитина приймає положення сидячи. Після повного вдиху та видиху здійснює звичайний вдих і затримує дихання, зажавши ніс пальцями. Реєструється час затримки дихання.

- *Методика проведення проби Генчі.*

Дитина приймає положення сидячи. Після повного вдиху та видиху здійснює звичайний вдих та видих і затримує дихання (на видиху), зажавши ніс пальцями. Реєструється час затримки дихання.

ПЕРЕЛІК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Богініч О. Фізичне виховання дошкільників засобами гри : навчально-методичний посібник / О. Богініч. – К. : Шкільний світ, 2007. – 120 с.
2. Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку : Навчальний посібник / Е. С. Вільчковський. – К. : ІЗМН, 1998. – 64 с.
3. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський. – Львів : ВНТЛ, 1998. – 336 с.
4. Вильчковский Э.С. Развитие двигательной функции у детей / Э. С. Вильчковский. – К. : Здоров'я, 1983. – 208 с.
5. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах : Навчально-методичний посібник / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко. – Тернопіль : Мандрівець, 2008. – 128 с.
6. Вильчковский Э. С. Педагогические основы процесса формирования двигательной подготовленности детей 3–7 лет : автореф. дис. д-ра пед. наук: 13.00.01, 13.00.04 / Киев. гос. пед. инст-т им. А. М. Горького. – К., 1989. – 44 с.
7. Вільчковський Е. С. Розвиток витривалості у дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський // Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Серія : Педагогіка. – №7. – 2000. – С. 84-88.
8. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми : Університетська книга, 2004. – 428 с.
9. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 286 с.
10. Гогін О. В. Легка атлетика : Навчальний посібник / О. В. Гогін. – Харків : «ОВС» – 2010. – 395 с.
11. Дворкина Н. И. Развитие физических качеств детей дошкольного возраста на основе подвижных игр / Н. И. Дворкина // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 2. – С. 65.
12. Денисенко Н. Ф. Через рух – до здоров'я дітей : навчально-методичний посібник / Н. Ф. Денисенко, О. П. Аксьонова. – Тернопіль : Мандрівець, 2009. – 88 с.
13. Загородня Л. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку навчальний посібник / Л. П. Загородня, С. А. Тітаренко, Г. П. Барсуковська; за заг. ред. Л. П. Загородньої. – Суми : Університетська книга, 2011. – 272 с.
14. Калужька Л. В. Дошкільне тіловиховання. Вплив рухової активності на здоров'я дитини дошкільного віку / Л. В. Калужька, З. В. Казузький, М. М. Гуменюк. – Тернопіль : Мандрівець, 2008. – 184 с.
15. Кулик Н. А. Динаміка фізичного стану дітей старшого дошкільного віку під впливом занять з пріоритетним використанням засобів легкої атлетики / Н. А. Кулик, І. П. Масляк // Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2013. – № 5 (38). – С. 147 – 150.

16. Кулик Н. А. Оценка уровня физического здоровья детей 5 – 6 лет / Н. А. Кулик, И. П. Масляк // Научно-теоретические и практический журнал «Современный научный вестник» Серия : Педагогические науки, Физическая культура и спорт. главный редактор : д.ю.н. Школьник Е. П. – № 28 (167). – С. 73 – 77. ISSN 1561–6886
17. Лущик І. В. Фізичне виховання дітей дошкільного віку. П'ятий рік життя : метод. посіб / І. В. Лущик. – Х. : Основа, 2007. – 208 с.
18. Лущик І. В. Фізичний розвиток дошкільників (старший вік) / І. В. Лущик. – Х. : Вид. група «Основа», 2012. – 126 с.
19. Лущик І. В. Фізичне виховання дошкільників. Фізкультурно-оздоровча робота / І. В. Лущик. – Харків : «Ранок», 2007. – 224 с.
20. Поніманська Т. І. Дошкільна педагогіка : Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Т. І. Поніманська. – К. : "Академ.-видав.", 2006. – 456 с.
21. Провозюк Г. Г. Гра і здоров'я : методичний посібник з питань організації фізкультурної та оздоровчої роботи з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку / Г. Г. Провозюк. – Тернопіль : Мальва-ОСО, 2005. – 114 с.
22. Рунова М. О. Рухова активність дитини в дитячому садку : [посібник для працівників дошкільних закладів, викладачів і студентів педвузів і коледжів; пер з рос. мови.] / Марина Олексіївна Рунова. – Харків : Ранок, 2007. – 192 с. – (Серія «Програма розвитку»).
23. Сухар В. Л. Фізичний розвиток дошкільнят. Усі вікові групи / В. Л. Сухар. – Х. : Ранок, 2012. – 176 с.
24. Теорія та методика фізичного виховання / Під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2012. – Т.2. – 366 с.
25. Федоров Н. Оздоровительный и лечебный бег трусцой / Н. Федоров, А. Федоров. – Симферополь : СОНАТ, 1997. – 2008 с.
26. Шамардіна Г. М. Основи теорії та методики фізичного виховання / Г. М. Шамардіна. – Дніпропетровськ : Пороги, 2003. – 445 с.
27. Шебеко В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учеб. пособие / В. Н. Шебеко. – Минск : Выш. шк., 2010. – 288 с.

Інформаційні ресурси

1. <http://www.anriintern.com/slovari> – словники.
2. <http://www.bestreferat.com> – Б-ка ім.Вернадського
3. <http://www.au.ru/rus> – Б-ка ім.Вернадського
4. <http://www.sergo.net> – наукові ресурси в Інтернеті.
5. <http://www.el.visti.net> – пошук по українському вебу, конференціях.
6. <http://www.ebsco.com/onlinen> – електронні журнали.
7. <http://www.mon.gov.ua/>
8. <http://education.gov.ua/pls/edu/educ.hei.ukr>
9. <http://www.cece.org.ua/>
10. <http://lib.sportedu.ru/> – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. РГУФК
11. <http://www.infosport.ru/> каталог спортивных Интернет-ресурсов

Наукове видання

МАСЛЯК Ірина Павлівна
КУЛИК Ніна Анатоліївна

**ПАРЦІАЛЬНА ПРОГРАМА
З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ
«ЮНИЙ ЛЕГКОАТЛЕТ»**

Відповідальна за випуск *А. А. Сбруєва*
Комп'ютерний набір і верстка *Н. А. Кулик*

Підп. до друку 08.01.2016 р.
Формат 60x84/16. Гарнітура Times New Roman. Папір офсетний.
Друк офсетний. Ум. друк. арк. 1,86. Ум. фарб.-відб. 1,86.
Обл.-вид. арк. 1,33. Тираж 300 пр. Вид. № 2.

Видавець і виготовлювач:
ВВП «Мрія». 40000, Суми, Кузнечна, 2.
Тел.: 22-13-23, 67-92-15.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
серія ДК, № 2765 від 15.02.2007.